Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 11 nummer 1 februari 2001

W.L.

LEVEN VANUIT ONZE INNERLIJKE BOEDDHA

Een lezing over boeddhanatuur, door Gelek Rinpoche

Gelek Rinpoche gaf in 1992 tijdens open avonden over 'transforming negativities into positivities' les over onze boeddhanatuur. Dit is ook het thema tijdens de soetrayana-retraite van 22 t/m 27 mei a.s. Reden om een stuk uit deze les te vertalen. Stof voor een warming-up.

Waar hebben we het over als we praten over een menselijk wezen? Dat lijkt misschien een gekke vraag, want iedereen weet wat een mens is. 'Ik weet wel wat ik ben', zul je denken, 'want ik ben John, of Mary'. Maar, wie is deze John? Wie is die Mary? Je zult misschien zeggen: 'John is elektricien' of 'de zoon van die en die'.
Wat we doen is wisselend de aandacht vestigen op naam, familie, beroep, nationaliteit of geslacht. Dat is dan wel niet de persoon, maar we doen dat zo om iemand te kunnen identificeren. We benoemen verschillende rollen, maar we kunnen niet echt aanwijzen wie die *ik* is die binnenin zit, die zo gevoelig is en niet om kan gaan met tegenzin, met antipathie. We kunnen er niet tegen wanneer iemand een beetje vreemd naar ons kijkt, want dan gaan we aan onszelf twijfelen.Als iemand iets zegt, gaan we ons zorgen maken. Zo gevoelig is die 'iemand' die binnenin ons zit en die *ik* genoemd wordt.
Wie is die *ik*? Veel van jullie zullen zeggen: 'Ja,



dat weet ik wel, het is *leegte*.' Inderdaad, maar leegte is niet gelijk aan *ik*. Toch kan ik ook niet zeggen dat ik niet leeg ben, ook dat geeft problemen, want het zou kunnen zijn dat ik leeg ben, maar ik ben niet leegte. Wat is dan eigenlijk datgene waar we ons zo druk over maken, opdat het gelukkig is en niet ongelukkig?
Als we dat *ik* niet zouden hebben dan zouden we de basis verliezen van waaruit we over karma kunnen spreken, over reïncarnatie en over het verbeteren van onszelf. Zouden we dat *ik* niet hebben, dan zouden we de fundamentele basis verliezen. Het is dus een belangrijk onderwerp om over na te denken.

mooi en toch lelijk

Tegelijkertijd zegt de traditie ons: we zijn prachtige wezens, mooi, zuiver, bijna onschuldig. Als menselijk wezen, als persoon, hebben we een soort onschuld binnenin ons. En toch, als we op anderen reageren, kan dat prachtige wezen niet echt schitteren, niet in contact treden. Er komt iets anders tussen en in plaats van naar de andere persoon uit te reiken als een prachtig wezen, krijgen we iets raars: we ervaren boosheid, jaloezie, twijfel, argwaan, angst. Dat is wat

VAN DE REDACTIE

In deze Nieuwsbrief wordt uiteraard veel aandacht besteed aan Gelek Rinpoche en zijn bezoek aan Nederland in de komende maanden. Ook zijn er twee belangwekkende artikelen m.b.t. Vajrayana opgenomen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de website van Jewel Heart, een communicatiemiddel dat zeker in de komende tijd zijn nut zal kunnen bewijzen.
Helaas mist u in deze Nieuwsbrief het beloofde verslag van het bezoek van Tarab Tulku in oktober j.l. Vanwege verschillende omstandigheden moeten we die belofte terugnemen. Daar staat tegenover dat deze nieuwsbrief vol andere wetenswaardigheden staat!

De redactie

we in werkelijkheid tegenkomen als we met andere mensen te maken hebben.
Van nature oordelen we altijd over anderen. We zeggen: 'Deze persoon is zo bang.' of 'Dit is een kwaad mens.' of 'Dit is een erg jaloers iemand.' We hebben snel een oordeel op basis van wat we bij iemand ervaren en denken dat dat klopt. We ontmoeten iemand, we praten en discussiëren wat en dan besluiten we: 'Dit is een boosaardig iemand, deze is jaloers, deze is te vertrouwen en die niet'. We ontwikkelen een idee, we vellen snel een oordeel en stoppen de persoon dan in een hokje. Je kunt niet zeggen dat dat helemaal fout is, want we doen het nou eenmaal zo.
We hebben een prachtige natuur binnenin ons, maar we treden anderen tegemoet met een zekere mate van angst, twijfel of boosheid, zodat de ander ons een onaardig iemand vindt. Op de een of andere manier brengen we die kwaliteit naar buiten in plaats van onze ware natuur, het prachtige wezen dat boeddhisten 'boeddhanatuur' noemen. Dat is de ware persoon, die later een boeddha wordt. Dat ben *ik*. Mijn boeddhanatuur ben ik. Die staat helemaal niet los van mij, ik ben het. Dat is het wezen dat, als ik een boeddha word– zoals voor iedereen de bedoeling is – die boeddha ook is.

boeddha potentieel

Volgens Boeddha zou iedereen een boeddha moeten worden, en als je een boeddha wordt dan is het dat wezen binnenin ons, dat een boeddha wordt. Dat noemen we boeddhanatuur, of 'het prachtige wezen binnenin ons'. Alleen, het is momenteel niet in staat te functioneren. Tibetaanse leraren zullen hier verschillende dingen over zeggen: Sommigen zullen zeggen: 'Het is de ware natuur, het is prachtig, helemaal aanwezig, maar het is overschaduwd door zinsbegoocheling, het is verduisterd.'



.......Je Tsongkhapa zegt:'Die prachtige natuur van bestaan is aanwezig, maar hij is niet tot wasdom gekomen..........'

Tsongkhapa zegt eerder dat de boeddhanatuur nog niet volwassen is dan dat hij bedekt is met verduisteringen. Hij is overschaduwd, ongetwijfeld, maar de reden dat we niet naar anderen kunnen reageren vanuit deze prachtige natuur is omdat hij niet volgroeid is.
Hebben we de mogelijkheid om onszelf te verbeteren, om te groeien? Is het mogelijk de boeddhanatuur te ontwikkelen? Boeddha heeft gezegd dat het potentieel aanwezig is, maar het moet tot wasdom komen. En als het tot volle wasdom gekomen is,zal het datgene zijn, dat contact naar buiten zal maken.
Daarom zegt men in het boeddhisme dat iedereen een boeddha kan worden, omdat je het potentieel hebt. De boeddhistische lessen zeggen: het is ons doel om een boeddha te worden. Dat is nogal wat! Maar wat we moeten doen is er zo dicht bij mogelijk proberen te komen. Dat neem ik als mijn doel: er zo dicht bij mogelijk komen. En als je het bereikt dan bof je! Bereik je het niet dan is het ook goed; als je er maar zo dichtbij mogelijk komt.

werkterreinen

De vraag is nu: kan iemand groeien, beter worden? Absoluut. We weten uit eigen ervaring dat het zo is. Ik denk niet dat dat het probleem is. Maar, is er een grens tot hoever je kunt groeien? Dat is een andere vraag. Het belangrijkste is vast te houden aan het idee dat iedereen zichzelf kan verbeteren. De vraag is dan: hoe? Daar moeten we het over hebben. Het is de vraag over positiviteit en negativiteit. Maar bovenal: we kunnen een beter mens worden, het is mogelijk. Dat is het belangrijkst!Daarom is het hetwaard om je best er voor te doen.Maar het is niet makkelijk.
Hoe kun je je als mens verbeteren, en wat dan? Daarvoor komen we bij wat ik 'delusions' noem, verduisteringen of'verstorende houdingen'. Daarmee bedoel ik hoofdzakelijk boosheid, gehechtheid, haat, angst, luiheid, niet in staat zijn tot concentreren en denken, en onwetendheid. Dat zijn de categorieën waar ik naar verwijs als ik het over 'delusions' heb.
Wat maakt iemand tot een niet zo goede persoon? Deze verduisteringen, nietwaar? Je wilt helemaal niet kwaad zijn, kwaadheid doet je geen goed. Dat geldt ook voor luiheid enzovoort.
Het zijn die dingen, die we kunnen verbeteren.
Hoe verbeteren we die? We moeten deze verduisteringen, deze verstorende houdingen (h) erkennen, stuk voor stuk. Denk er niet in zijn algemeenheid over, maar denk na over jezelf, je eigen persoon. Het is zo belangrijk om onze eigen boosheid te erkennen, onze jaloezie, onze onwetendheid, etc. Het is ook moeilijk, maar het is een hele belangrijke stap: (h)erkenning.
Natuurlijk weten we dit allemaal al, maar we willen onszelf altijd graag een beetje beter voordoen. Daarom moeten we onszelf eraan herinneren dat we deze problemen hebben.

(Vervolg op pagina 6)



HET GROTE BEZOEK

En wat vooraf ging….

'Alles ligt op schema', zegt Ineke Vrolijk, coördinator van de werkgroep voor het (lange) bezoek van Gelek Rinpoche van 30 maart t/m 27 mei. Vooralsnog is geen stress te bespeuren bij de werkgroep. Maar dat zal wel aan het door de wol geverfde draaiboek komen waar Ineke over spreekt, want het is bepaald geen sinecure om zo'n lang bezoek van Rinpoche te regelen. En dan is de begroting van zo'n 50.000 gulden (!) maar een onderdeel. Het wordt een mega-bezoek en er gaat dan ook heel wat aan vooraf.

Drie jaar geleden gaf Rinpoche al te kennen dat, nu Jewel Heart in de VS meer vaste vorm heeft gekregen, er ruimte zou zijn voor langere bezoeken aan mandala's buiten de VS. En tijdens zijn bezoek afgelopen voorjaar kwam de kogel door de kerk. Drie maanden zou hij naar Nederland komen, wanneer precies zou in overleg met secretaresse Kathy geregeld kunnen worden.
Marianne Soeters vond het vanaf het begin dat Rinpoche met haar sprak over een langer bezoek fijn, maar ze schrok er ook een beetje van. 'Het is niet zomaar wat om als Jewel Heart Nederland verantwoordelijkheid te dragen voor een aangenaam verblijf van Rinpoche en het scheppen van de beste voorwaarden waaronder hij de Dharma kan doorgeven', zegt ze.
Haar allereerste actie, nadat Rinpoche definitief ja had gezegd, bestond uit het bekijken van de vakantieroosters in Nederland. Wanneer zou het de meeste mensen het beste uitkomen twee retraites te volgen.
'Immers, een van Rinpoche's bedoelingen tijdens zo'n lang bezoek is ook de vajrayaners eens wat meer te geven dan tot nu toe mogelijk was. De volgende stap was Kathy, de secretaresse, datavoorstellen doen en er regelmatig naar informeren. Vervolgens hopen dat dit echt een afspraak is. In het verleden werden zaken zo vaak gewijzigd of afgeblazen dat ik zeer op mijn hoede ben. Rinpoche bleek van de geopperde drie maanden weer terug te willen naar drie weken. Gelukkig bleek hij gevoelig voor het argument dat dan niet van een bij ons wonen gesproken kan worden, maar slechts van een iets ruimer jaarlijks bezoek. Na wat heen- en weerschrijven, vergezeld van een overzicht van alle hoogstnoodzakelijke dharma-activiteiten en het aantonen dat twee maanden daartoe het absolute minimum was, kregen we dan toch uiteindelijk het fiat voor de huidige termijn. Daarmee was ik blij, maar nog geenszins voldoende gerustgesteld. Veranderingen zijn meer regel dan uitzondering gebleken. Lesjes in impermanence!' , aldus Marianne.

programma

De volgende stap werd het samenstellen van een programma. 'In de zomervakantie hebben we met een groepje gebrainstormd op basis van een inventarisatie in de groepen. Daar kwam een concreet programmavoorstel uit. Daarmee ben ik eind augustus naar de zomer-retreat in de VS gegaan. Ons voorstel en de wensen van Rinpoche samen vormden een concrete basis. Het werd echt menens; we konden gaan werken aan de uitvoering van het programma, dat niet alleen Nederland maar ook activiteiten elders in Europa omvatte.
In oktober kwam de voorbereidingsgroep bij elkaar. Daarna: data prikken, zalen zoeken, programma verder invullen met thema's en titels, folder voorbereiden, advertenties voorbereiden (d. w.z. meer dan een half jaar vooruit werken) Ruimschoots voor kerstmis moest dit allemaal geregeld zijn. Er lag druk op, maar de adrenaline is goed besteed. Overigens, op de vraag hoe groots de publiciteit opgezet moest worden - low, medium of high profile - antwoordde Rinpoche: low/medium. Dus vooral plaatselijk/regionaal.'
Ineke Vrolijk heeft al enkele jaren ervaring als coördinator. Volgens Ineke Vrolijk ligt het grootste knelpunt eigenlijk vooral bij het op tijd duidelijk hebben van alle informatie. Daar is men kennelijk afhankelijk van dingen van buitenaf zoals het vastleggen van een ruimte e.d. Ze zegt dat 'het draaiboek van de werkgroep dit jaar ook fiks dikker is dan voorgaande jaren. Zaken als: wie vertaalt wat, waar en wanneer, wat en hoe doen we het met de inrichting op diverse plaatsen, hoe gaat het met de huishoudelijke dienst? We houden ons met van alles bezig: van het opstapje van het podium, wie zorgt voor de winkel tot waar de reservelampjes liggen. En daarnaast moeten we tijdens het bezoek zelf het geheel in de gaten houden: zijn op elke plek mensen, moeten we mensen herinneren?'

en dan nog …

Ineke vertelt dat de huisvesting inmiddels rond is. Er is een flat gevonden voor Rinpoche in het centrum van Nijmegen. De monnik die Rinpoche vergezelt, vindt drie weken huisvesting bij een mandala-lid. Volgens Marianne is verder 'het programma gereed, zijn de folders gedrukt en worden die door een legertje bezorgers verspreid over bibliotheken, centra voor zelfbezinning, alternatieve winkels etc. Over enkele weken volgen de affiches. Ondertussen worden alle teksten die Rinpoche nodig mocht hebben, klaargemaakt, zo mogelijk in het Nederlands, wordt gezorgd voor de benodigdheden voor de initiaties, worden buitenlandse geïnteresseerden op de hoogte gehouden, treffen de huishoudelijke, technische en administratieve diensten in breedste zin hun voor-

bereidingen, wordt gekeken naar activiteiten voor de kinderen, en vooral niet te vergeten deze keer moet ook het beschilderen en vullen van beelden worden voorbereid.' (zie blz. 13 In deze nieuwsbrief).
Er wordt door veel mensen dus al een flinke poos koortsachtig gewerkt, maar de inzet van alle Jewel Heart leden is voor dit bezoek zeer nodig. Volgens Ineke is dat elke keer nodig, maar nu nog uitgebreider. 'We hebben een hele hoop vrijwilligers nodig voor, ik noem maar, de koffie en de thee, schoonmaken, bandjes opnemen, roosters maken, jassen ophangen en nog veel meer. Zonder zoveel enthousiaste mensen op de achtergrond gaat het helemaal niet.' Ineke voelt geen stress. 'Ik organiseer vaker en het fijne is wanneer je de dingen goed regelt, er ook iets mis kan gaan zonder dat dat erg is.'

enorme begroting

Maar dan nog de financiën. Daarover heeft Marianne ook nog wel wat te melden. 'We hebben getracht de bijdragen in de kosten voor mandalaleden laag te houden. Maar laag wil niet zeggen dat het voor iedereen behapbaar is aan alles deel te nemen. Ik hoop van harte dat degenen die echt moeilijk zitten een beroep doen op de solidariteitspot! Die pot is daar namelijk speciaal voor bestemd; wat erin zit kan benut worden. Anderzijds is het natuurlijk zo dat er geld in moet komen. Wie een redelijk tot goed inkomen heeft, wordt daarom dringend verzocht die pot te vullen! Immers, in verhouding tot de kosten zijn de gevraagde bijdragen laag te noemen. Bovendien is vrijgevigheid een deugd die zichzelf op een of andere wijze terugbetaalt!
Verder groeit de uitgavenbegroting met de dag! Met dit verblijf in Nederland is minstens *ƒ* 50.000 gemoeid. Als we daaronder kunnen blijven mogen we in onze handen klappen. Hoe kan dat zo, hoor ik al. Wel, om enkele zaken te noemen: Rinpoche is geen 20 meer en ook geen 30. Hij heeft heel lang toeristenklasse gereisd, maar zijn fysieke toestand (diabetes) laat zo'n enge zitplaats op zo'n lange vlucht, medisch gezien niet meer toe. Dus dat is een grote post. Een huis huren met alle extra's die daarbij ook moeten worden aangeschaft is een volgende. Verder is niet alleen Rinpoche's levensonderhoud onze zaak; we willen hem na afloop ook niet met lege handen naar huis terug doen keren. Dan zijn er de publiciteitskosten; die zijn twee maal zo hoog, niet alleen vanwege het hogere aantal folders maar ook vanwege enige publiciteit landelijk en in Amsterdam en Utrecht. Vervolgens zijn er reiskosten naar de verschillende plaatsen en van en naar het vliegveld, zalenhuur van alle onderricht buiten Nijmegen, kosten van de rituele zaken rondom een initiatie. Een heel grote post wordt deze keer de komst, het verblijf en de vergoeding van een monnik die Rinpoche ondersteunt bij enkele rituele zaken, met name het maken van torma's (botersculpturen) voor de initiatie en het met goud beschilderen en het vullen van de beelden die gezegend moeten worden. Deze monnik komt drie weken; en ofschoon hij monnik is, is het iemand die normaal als schilder werkt en nu zijn baan heeft opgezegd om hierheen te kunnen komen. We schatten dat reiskosten, verblijf en vergoeding wel op zo'n 5000 gulden kan gaan neerkomen.
Ook ten aanzien van deze zaken kunnen mandala-leden bijdragen. Dat kan in de vorm van een extra bijdrage in de kosten, gestort op de JH girorekening onder vermelding van 'kosten bezoek Rinpoche', of door het verlenen van daadwerkelijke diensten zoals vervoer van Rinpoche of de monnik, het aanbieden van consumpties of een lunch e.d., niet steeds te declareren of slechts minimaal in rekening te brengen als je portemonnee dat lijden kan. Daar zijn vast creatieve dingen in te verzinnen', aldus Marianne.

betekenis bezoek

Dit komende bezoek van Rinpoche is niet alleen maar iets waar de meesten zich op verheugen, het betekent volgens Marianne méér voor Jewel Heart. 'Dit bezoek toont op de eerste plaats Rinpoche's vertrouwen in ons, dat hij ons serieus neemt als dharma-beoefenaars en dat hij zorg draagt voor ons. Deze blijk van vertrouwen biedt ons de unieke kans om van Rinpoche gedurende het voorjaar meermaals onderricht te ontvangen en ons terdege met de dharma in ons leven uiteen te zetten! Er is tijd om middels Rinpoche's onderricht in de spiegel van de dharma te kijken, onszelf tegen te komen, onze vragen duidelijk te krijgen, en er dan mee terug te komen. Zo kunnen we groeien gedurende die periode.
Ik vind het ook heel bijzonder dat Rinpoche voor het eerst een volledig vajrayana-onderricht gaat geven.
Dat dit bezoek de mandala en vooral de saamhorigheid in de mandala zal versterken is duidelijk, alleen al omdat het succes van Rinpoche's verblijf iets is wat we alleen sámen tot stand kunnen brengen. Rinpoche doet zijn werk (en geloof me, dat is hard werken!). Het is aan ons de voorwaarden waaronder hij dat kan doen zo piekfijn mogelijk te maken.
Wat we ervoor terug zullen krijgen is veel: nieuwe inspiratie om het pad te gaan,' aldus Marianne Soeters.

Margo Gommers





JEWEL HEART – EEN VAJRAYANA-MANDALA

Al eerder waren in de nieuwsbrief artikelen te lezen over de geschiedenis en ontwikkeling van Jewel Heart. Na een onderbreking pakt Piet Soeters de draad weer op.

Toen we met een handjevol mensen, halverwege de tachtiger jaren van Gelek Rinpoche onze allereerste beoefening ontvingen, was dat de Ganden Lha Gyema, een goeroe-yogabeoefening. Hij sloot af met te zeggen: 'Goeroe-yoga is en blijft de ruggengraat van jullie beoefening.' en eindigde het samenzijn met: 'Ik trek een beschermende cirkel om jullie heen,'

Vanaf toen waren we een groep rondom een leraar die het middelpunt werd van onze studie en beoefening. De mandala was geboren. Rinpoche droeg van toen af speciale zorg voor ons. Dat werd al spoedig merkbaar toen hij afcheckte wat sommigen van ons in het verleden al 'dharma-shoppend' her en der aan initiaties, met vaak zware en tijdrovende verplichtingen, bijeengesprokkeld hadden. De meesten bleken niet te beseffen, wat ze precies op zich hadden genomen, zagen geen kans hun verplichtingen volledig na te komen en onderhielden bovendien geen contact met de leraar van wie ze dit alles hadden ontvangen. Rinpoche reageerde ontsteld. Hij toonde bewogenheid en vrees, vanwege de negatieve effecten die dit persoonlijk voor ons zou kunnen hebben. Ieder was weliswaar te goeder trouw, maar onkunde en hulpeloosheid waren in overvloed aanwezig.

In mededogen ontfermde Rinpoche zich over ons, als bewaarder van de authentieke lijn, maar tevens die lijn, waar mogelijk en wenselijk voor zijn leerlingen, bijbuigend. Hij maakt een keuze voor datgene wat wij als westerling in onze eigen context realiseren kunnen. Hij ontpopte zich niet als de man van de pakkende 'one-liners', die het in een boek of artikel altijd wel goed doen, maar als de spirituele vader die zorgvuldig waakt over zijn spirituele kinderen en het pad dat zij volgen. Waar nodig gaat hij voor ons uit om eerst de al te scherpe bochten te rechten. Uiteindelijk wil hij zo de snelweg naar volledige verwerkelijking op een veilige en haalbare wijze voor ons allen toegankelijk maken.

Zo is Jewel Heart typisch een lekengroepering met in het centrum van de mandala een leek als Lama, en al kom je er zo nu en dan wel eens een kloosterling tegen (VS), de beoefening is toegesneden op haalbaarheid voor ons, westerse leken. Rinpoche vertegenwoordigt de veilige weg in de jungle van beoefeningen en initiaties. Hij wil niet dat we ondanks al onze goede bedoelingen daarin vastlopen.

Volledige ontplooiing

Rinpoche benadrukt dat Jewel Heart niet zomaar een dharma-centrum zonder meer is. Jewel Heart is vóór alles een vajrayana-mandala. Insteek is volledige ontplooiing van onze menselijke potentie door beoefening van vajrayana volgens een opzet die binnen ons bereik ligt. Rinpoche's begeleiding en zijn Scholingsprogramma dragen daar zorg voor. Dat programma start met studie en beoefening van de *Drie hoofdzaken van het pad* alsmede meditatie, vervolgens de *Odyssee*, en *Lam Rim I, II* en *III*. Hoewel dit alles op het niveau van soetrayana is, staat alle studie en meditatie van meet af aan in dienst van de uiteindelijke bekroning: beoefening van vajrayana. Die beoefening vooronderstelt begrip van de leegte en het ontwikkeld hebben van bodhicitta. Niet één van deze twee kan gemist worden. Er zijn twee vleugels nodig om aan gene zijde van samsara te geraken en zeker voor de vajrayana-beoefenaar is het van belang om niet vleugellam neer te storten. Welnu, ieder mandalalid kan via Lam-Rim-beoefening deze twee vleugels ontwikkelen. Daarna ligt er voor ieder de keus om verder te gaan op het soetrayana- of op het vajrayana-pad; niemand is hier verplicht tot iets. Samengevat, wat Rinpoche en Jewel Heart zo bijzonder maakt is dat:

*Jewel Heart een vajrayana-mandala is, waarin onderricht, studie en beoefening programmatisch zijn opgezet via de authentieke stadia van het pad (Lam Rim);

*de leraar nog stamt uit de rijke kloostertraditie van Tibet en daardoor in staat is met behoud van authenticiteit het programma toe te snijden op onze specifieke situatie;

*Rinpoche zonder omwegen de kortste weg selecteert uit de vier klassen van vajrayana, zonder dat iets essentieels gemist wordt; de jungle van yidams, inwijdingen en beoefeningen wordt zo een snelweg; beoefeningen in aantal en omvang ingekort zijn tot het noodzakelijke, zodat ieder zijn dagelijkse verplichtingen in deze hectische samenleving kan vervullen zonder de levenswijze van een kloosterling aan te hoeven nemen;

*doorgaande wekelijkse groepen een adequate ondersteuning vormen voor het volgen van het pad;

*Rinpoche uiterst toegankelijk is voor ieder inzake vragen en adviezen op persoonlijk spiritueel gebied;

*Rinpoche wars is van traditionele, formele 'Oosterse' plichtplegingen en zeer direct contact voorstaat. Hij wenst letterlijk noch figuurlijk hoog op de troon te zitten. Hij verkeert midden tussen ons met wijsheid, warmte en humor. Uit zaken als deze blijkt Rinpoche's zorg; dat maakt hem tot de spirituele leraar en vader die hij is.

Tulpenboeddhisme

Jewel Heart geeft ons de kans om op efficiënte en aangepaste wijze met het authentieke Tibetaans boeddhisme kennis te maken. Diepe kennis en ervaring van het authentieke is de enige basis waarop het Tibetaans boeddhisme kan uitgroeien tot 'tulpenboeddhisme'. De Dalai Lama gaf ons eens lachenderwijs, maar met een ondertoon van

ernst, de volgende boodschap mee: 'Jullie in Nederland moeten geen beoefenaren worden van Tibetaans boeddhisme, jullie moeten uiteindelijk jullie eigen boeddhisme ontwikkelen. Laat ik dat maar 'tulpenboeddhisme' noemen.'
Hoe dat zich in de toekomst ook zal gaan ontwikkelen, het gaat allereerst om onszelf. Hoe stoppen we lijden en ontwikkelen we ons het snelst tot het maximum, zodat we iedereen kunnen helpen. Rinpoche wil ons op weg daarheen vanuit zijn inzicht en bewogenheid helpen, ondersteunen, inspireren en begeleiden.

Piet Soeters



(Vervolg van pagina 2)
We kunnen boosheid herkennen, en jaloezie, we kunnen ze allemaal herkennen, maar we erkennen niet – en dat geldt voor iedereen – *mijn* boosheid, we erkennen niet *mijn* jaloezie, *mijn* onwetendheid, omdat we dat liever ontkennen. Ik ontken liever dat ik boos ben en als ik het blijf ontkennen hoe kan ik het dan (h)erkennen?
Het is dus belangrijk jezelf in zo'n staat van geest te brengen, dat je werkelijk je fouten kunt zien. Ik denk niet dat het nodig is dat we onze goede kwaliteiten gaan zien, want die zien we altijd al; we zien ze niet alleen, we overdrijven ze ook een beetje, we kunnen goed opscheppen. Maar het is moeilijk onze eigen fouten te zien en daarom moeten we ons mentaal op een niveau brengen waar we minstens onze problemen onder ogen kunnen zien. Om ze vervolgens van daaruit aan te pakken.

we zijn experts

Eigenlijk zijn onze problemen behoorlijk groot: onze kwaadheid is best groot, onze verstorende houdingen zijn nogal krachtig, we zijn er bijna experts in. Als je dit accepteert, dan *ben* je een expert op het gebied van kwaadheid, jaloezie, gehechtheid. Wij bevinden ons eigenlijk op het hoogtepunt van de ontwikkeling ervan. Echt! En onszelf verbeteren betekent terugkomen op deze kwaadheid, erop terugkomen en dan proberen het anders te doen.
Onze boosheid, jaloezie enz. worden ook nog eens versterkt door onze gewoontes, ons gewoontepatroon van functioneren. We hoeven niet te leren hoe we boos moeten zijn. We weten precies hoe dat moet, zonder enige moeite. Als iemand 'boe' tegen ons zegt, staan we al klaar om een krachtterm te gebruiken. Zonder probleem. We hoeven er niet over na te denken, we flappen het er gewoon uit. Dat zijn we gewend. Als iemand iets naars tegen ons zegt, dan hoeven we niet naar een therapeut om te leren hoe we boos kunnen worden. [Misschien moeten we leren het te uiten, maar niet om het te worden]. Boos worden kunnen we al en doen we automatisch. Dat wordt bedoeld met dat onze gewoontes onze negativiteit ondersteunen of versterken.
Maar om *niet* boos te worden moeten we mediteren, om te leren niet vanuit boosheid te reageren moeten we naar een counselor. Daaraan kun je zien hoe goed getraind we zijn tav onze verstorende houdingen. Daarom zeg ik: 'we zijn er experts in.'

aanvallen naast je neer leggen

De weg van Boeddha is: tegen onze gewoontepatronen in gaan. Je moet leren om, als iemand: 'boe' tegen je roept, er om te lachen, niet kunstmatig, maar echt, en je er niets van aan te trekken. Veel mensen kunnen erg goed doen alsof ze niet geraakt worden. Maar de Boeddha moedigt je aan om je werkelijk niet door die dingen aangevallen te voelen. Dat is iets dat je moet leren. Ik bedoel, je kunt echt, in de praktijk, leren hoe je dat kunt.
Ram Dass gaf me daar ooit een leuk voorbeeld van. In de periode dat hij op Harvard University studeerde had je van die verplichtingen. Het was Joods Nieuwjaar en hij moest op familiebezoek. Hij was nog niet los van die verplichting, dus hij moest 's morgens opstaan, zich scheren, zijn auto in en op weg gaan. Hij vertelde dat zijn stuur slangachtig aanvoelde. Hoe dan ook, hij kwam zonder problemen aan. En tijdens het diner zat hijprecies tegenover zijn broer. En, vertelde hij, opeens zag hij dat er kleine pijltjes uit zijn broers mond schoten, naar hemzelf toe. Heel veel, de een na de ander. En wat hij deed was al die pijltjes oppakken en ze op zijn bord leggen. Daar gaat het om.
Het punt is: ontwikkeling betekent dat we moeten leren dat die pijlen ons niet raken, ons geen pijn doen, zodat we niet hoeven te reageren. Of we dat nou doen vanuit een meditatieve staat, door een dagelijkse oefenpraktijk of met behulp van chemische middelen. Om een beter mens te worden moeten we weten: die pijl raakt ons niet, brengt onze emoties niet in beweging, hij maakt ons niet aan het huilen en zet ons ook niet aan tot reageren – al die dingen die we gewoonlijk doen.
En het is de bedoeling dat boeddhisme dat voor ons doet, maar het is niet gemakkelijk dat voor elkaar te krijgen. Voor je dat stadium bereikt, heb je waarschijnlijk al wel tien keer gehuild of geschreeuwd, of misschien honderd keer. Maar je komt er!

Uit: Gelek Rinpoche, *Transforming Negativities into positive living.*
Vertaling: Corrie Hoogen



ENKELE OPMERKINGEN OVER VAJRAYANA

door Kyabje Gelek Rinpochee

Tijdens het komende bezoek zal Rinpochee veel aandacht besteden aan vajrayana. Er komen enkele initiaties en ook speciale lessen. Over het hoe en wat van vajrayana heeft Gelek Rinpochee o.a. de volgende opmerkingen gemaakt.

Wat is vajrayana? Waar het om gaat wordt vaak met verschillende namen aangeduid, o.a. tantra, vajrayana, mantrayana of verborgen yana. Hoe het ook wordt genoemd, in beginsel gaat het om hetzelfde.

De vrucht van vajrayana is immens. We kunnen er het boeddhaschap door bereiken, de hoogste staat die voor een mens is weggelegd. Met vajrayana kan dat veel sneller dan alleen met soetra-mahayana.

Voorafgaande mahayana-beoefening is wel voorwaarde, want zonder ontwikkeling van bodhicitta (de vastberadenheid boeddhaschap te verwerven ten behoeve van ieder levend wezen) en zonder begrip van de leegte is deze hoogste staat van verwerkelijking niet te bereiken. Let wel: vajrayana en mahayana zijn twee onderscheiden zaken; ook al is alle vajrayanabeoefening tevens mahayanabeoefening, niet alle mahayanabeoefening is vajrayana!

Vajrayana maakt het ons mogelijk nog in dit leven de verlichting te bereiken. Talloos zijn de beoefenaren die door het praktiseren ervan verschillende niveaus van verlichting hebben bereikt. Dat geldt niet alleen voor Boeddha Sakyamuni, maar ook nog voor velen nu.

Yidam

Alle beoefening in vajrayana geschiedt door middel van een *yidam*, een archetype dat staat voor de kwaliteiten van een volledig verlicht wezen.

Voordat we serieus met vajrayana-meditaties aan de slag kunnen, moeten we om te beginnen de mandala van de yidam van onze keuze binnentreden. Daartoe moeten we een volledige en op voorgeschreven wijze uitgevoerde inwijding of initiatie ondergaan. Eén aspect van een dergelijke initiatie is dat ons de gelegenheid, de toestemming en de machtiging wordt verleend om bepaalde beoefeningen te lezen, erover na te denken en ze uit te voeren. Het brengt ons in contact met de hogere staat die we in onze beoefening nastreven en het biedt ons het te volgen pad.

Tijdens de inwijdingsceremonie maken we dus kennis met een bepaalde *yidam*. In samenhang met een bepaalde inwijding zijn algemene en specifieke voorbereidingen noodzakelijk. We dienen eerst iets over de *yidam* en zijn of haar speciale functie te weten te komen. We moeten ook leren wat een mandala is en hoe een mantra werkt. Dan wordt ons verteld met wie we wel en met wie we niet mogen spreken over de geheimen van de inwijding. Er worden bij die gelegenheid ook enkele belangrijke verplichtingen aangegaan. Verder krijgen we verlof bepaalde dingen te doen en er zitten bepaalde beloften aan vast. Dit alles dient de vajra-meester tijdens de inwijding correct toe te lichten. Uitleg van een inwijding is op zich ontoereikend om de volle betekenis ervan over te brengen; voor volledig begrip moet ze ondergaan worden.

Wat we ook dienen te weten is, dat al waren we bij een inwijding aanwezig, als we niet wisten wat er precies gebeurde en wat daarbij van ons werd verwacht, dan is louter onze lijfelijke aanwezigheid onvoldoende om de initiatie ook werkelijk ontvangen te hebben. Wat we bijvoorbeeld moeten weten is tot welk niveau de inwijding hoorde. Met tweehonderd personen twintig uren bij elkaar zitten in een ceremonie op een bepaalde plaats en tijd, wil niet zeggen dat je de initiatie ontvangen hebt.

Mantra

Inwijding of initiatie betekent dus: binnengeleid worden in een mandala met een bepaalde meditatie-boeddha [Tib. *yidam*]. Na de initiatie ontvangen te hebben, dienen we via onderricht en studie kennis op te doen over de genomen verplichtingen, het hoe en wat van de beoefening en welke specifieke negatieve krachten en twijfels we dienen te zuiveren en hoe. Tevens verdiepen we ons in het positieve potentieel dat we aldus gaan ontwikkelen en trachten we inzicht te krijgen in hoe we daardoor nader tot de yidam kunnen komen.

Vajrayana of tantrayana staat ook bekend als verborgen mantra, omdat veel van de beoefeningen gebaseerd zijn op een mantra. Een mantra functioneert als bescherming voor de geest. Mentale bescherming is echter niet de enige functie van de mantra. De mantra die we ontvingen, kunnen we steeds herhalen, maar dient niet aan anderen te worden toevertrouwd. Mits geheim gehouden, zal de mantra haar enorme kracht blijven houden. Ook over onze beoefening spreken we niet met anderen. Wanneer we aan een inwijding deelnemen, is geheimhouding dan ook het eerste wat we beloven. De Lama zegt dan: "Ik leid jullie binnen in deze mandala. Daarmee bezorg ik je de zegeningen van de boeddha's en de verschillende mandala-godheden. Echter, wanneer je hierover spreekt met onbevoegden, zullen de verworven zegeningen terstond verdwijnen." De Lama herhaalt dat twee of drie keer. Het houden van onze geloften laat ons delen in alle voordelen; breken we ze, dan wordt het bijtend zuur.

moeite

Tot het nemen van initiaties zijn we graag bereid, maar we steken niet zo gemakkelijk moeite in onze geheimhoudingsbelofte. We praten graag over onze beoefening en overdrijven dan liefst ook nog. Zelfs tijdens de beoefening hopen we dat iemand ons zal zien of horen, zodat men weet hoe goed we erin zijn en dat men tegen ons óp zal kijken.
Dat gebeurt allemaal onder invloed van ons enorme ego. Wat onze sociale status ook moge zijn: ons ego is sterk. Of we goed of slecht zijn, spiritueel nauwelijks of goed ontwikkeld, intelligent of dom: het ego is sterk. We zullen het wellicht ontkennen, maar het is sterk genoeg ons niet met rust te laten. Het stimuleert onze jacht naar materiële welstand en vooral naar het verwerven van naam en faam. We hebben altijd een smoes bij de hand; we zeggen dat we iets doen terwille van de dharma of voor het welzijn van ieder, terwijl we het in feite alleen doen om onszelf te benadrukken. We zijn vaak erger dan degenen die geen boeddhisme of religie betrachten, die geven tenminste openlijk toe dat ze uit eigenbelang handelen.
Het voordeel van vajrayana is snelheid. Het is zo snel, omdat het transformatieve methoden benut. Met deze methoden maak je gebruik van de eigen onvolkomenheden om vorderingen te maken. In plaats van ons negatieve patroonmatige gedrag op te geven, te verdringen of af te kappen, trachten we het tot rust te brengen en om te zetten in iets waardevols. Daar gaat het in vajrayana om. Transformeren is beter dan uitroeien of vernietigen.

Ga de vajrayanaweg, transformeer je leven en bereik verlichting!

IN MEMORIAM OCTAVIO FELICIANO

Er was niet direct verontrusting toen Octavio Feliciano op de winterretraite in Amerika niet aanwezig bleek. Hij was ziek, wist men, verdere berichten bleven uit. Na enkele vergeefse pogingen van Marianne na haar terugkeer uit de VS om telefonisch naar zijn toestand te informeren, kwam op dinsdagavond het telefoontje van Octavio's vriend en partner Jean-Pierre met het schokkende bericht dat Octavio op maandag 8 januari overleden was. Na een ontstellend kort ziekbed was hij in een ziekenhuis in Madrid overleden aan leverkanker. Zijn ouders zijn nog tijdig uit Puerto Rico kunnen overkomen. Hij heeft ook nog telefonisch met Rinpoche kunnen spreken.
Wie hem heeft ontmoet, nog niet zo lang geleden deze zomer tijdens Rinpoche's bliksembezoek, of eerder tijdens de voorjaarsretraite in Nijmegen of gedurende het weekend over leven en sterven in Tilburg, of misschien al eerder in Spanje of Amerika, zal hem kennen als een sprankelende, dynamische en uiterst beminnelijke persoonlijkheid. Zijn humor en ondernemingslust waren aanstekelijk.
Hij was Rinpoche en Jewel Heart zeer toegewijd. In de summerretreat van 1999 liet hij zich ontvallen: "Ik ga proberen Rinpoche naar Spanje te halen. Rinpoche's typische wijze van presenteren sluit perfect aan bij de Spaanse aard en mentaliteit." Het is hem gelukt. Rinpoche's bezoek aan Madrid, najaar 1999, werd inderdaad een succes met als resultaat de start van een Spaanse



inscholingsgroep.
We hopen dat het zaadje dat hij nog zo kort geleden in Spanje heeft gelegd voor Jewel Heart, voldoende levensvatbaar mag blijken.
Wij voelen Octavio's heengaan als een groot verlies voor heel Jewel Heart.
De begrafenis vond plaats op zaterdag 13 januari j.l. in Puerto Rico.
We helpen onze mandala-genoot bij zijn overgang door deze dagen onze beoefeningen aan hem te wijden. Dit is van belang gedurende zeven weken na zijn overlijden en vooral op elke zevende dag (zondag). De Migtsema mantra, de Ganden Lha Gyema beoefening en de Lama Chöpa-beoefening zijn daartoe zeer aanbevolen.
We wensen Octavio een vredige en bevredigende overgang.

Marianne Soeters



HET MYSTERIE VAN DE MIGTSEMA-RETRAITE

uiteenlopende motieven en ervaringen

In de weekenden van 20 en 27 januari vond de jaarlijkse migtsema-retraite plaats in het Jewel Heart Centrum in Nijmegen. Er waren 16 deelnemers, waarvan de helft ongeveer oudgedienden en de andere helft nieuwkomers, voor wie het de aftrap vormt voor de 100.000 migtsema's.

Len Kosse is al jaren de begeleidster van deze retraite. Volgens haar is 'de migtsema-retraite oorspronkelijk een van de voorbereidingen om toestemming te krijgen voor een Vajrayana-initiatie. Bij die voorbereidingen hoorde o.m. 100.000 neerbuigingen en enige kennis van de Lamrim of Drie Hoofdzaken van het Pad. Bij de verplichting van de 100.000 migtsema's word je geacht de eerste 10.000 gezamenlijk te doen.'
De retraite wordt binnen Jewel Heart al gehouden sinds '87-'88, toen Hélène van Hoorn nog leefde. 'In de eerste jaren was de retraite nog vijf dagen achter elkaar. Maar naar mate de belangstelling groeide, werd het steeds moeilijker om een hele week te plannen voor de deelnemers. Dat probleem is vervolgens aan Rinpoche voorgelegd en die vond het goed de retraite in twee weekenden op te splitsen. Volgens Rinpoche moet het boeddhisme tenslotte aangepast worden aan het Westen. Het gaat volgens Rinpoche niet om de traditie, maar om de essentie van het boeddhisme, om de intentie en niet om de vorm', aldus Len.
Voor velen is de retraite omgeven met een mysterieus aura. Maar wie deelneemt, ziet dat er vooral hard gewerkt wordt. Na een korte ontspanning wordt begonnen met de Ghanden Lha Gyema. De uitgebreide visualisaties zijn nog te horen, maar als het moment van reciteren is aangebroken valt na drie migtsema's hooguit een tikken van mala-kraaltjes of een stil fluisterend reciteren te horen. Ieder voor zich reciteert en visualiseert in haar of zijn eigen tempo. En dat in sessies van anderhalf tot twee uur.
Ook de pauzes worden zoveel mogelijk in stilte gehouden (maar gefluisterde bijkletspartijen of flinke lachsalvo's zijn ook wel eens waargenomen) en tijdens de lunch (altijd met warme soep) kunnen vragen gesteld worden. De middagsessie begint altijd met een kwartiertje lichaamswerk of yoga.

motieven

De redenen om mee te doen lopen nogal uiteen. Wivine Vervaeke maakt al enkele jaren deel uit van een groep in Den Bosch. Ze doet al een hele poos de Ganden Lha Gyema elke dag en het lag in de lijn om ook aan de retraite mee te doen en te beginnen om ook elke dag 100 migtsema's te reciteren. Ze heeft een 'dieperliggende drang' zich tezijnertijd met Vajrayana bezig te houden. 'En ik weet dat het wenselijk is, voorafgaand aan het Vajrayana-onderrricht, de 100.000 migtsema's te reciteren. Dat is voor mij ook een testcase of ik voldoende inspiratie, inzet en volharding heb dat te doen.' Tijdens de retraite had ze verschillende gedachten en ervaringen 'Waarom doe ik dit?' en 'Dit valt aan een buitenstaander niet uit te leggen.' tot de ervaring dat het concentreren en visualiseren beter ging dan ik van tevoren dacht.'
Peter van Wanrooij uit Waalwijk vergelijkt zijn ervaring met het apart zetten van een plantje in een kas. 'Daarvan zie je ook niet meteen wat het oplevert, maar na verloop van tijd kun je wel concluderen dat het effect heeft gehad'. Voor Peter was de reden om mee te doen 'meer willen weten en ervaren. Zoiets als een heel groot natuurpark ingaan waar je de weg niet kent, maar waar je toch elke keer weer mooie dingen tegenkomt, maar ook een zekere angst ervaart voor wat er nu weer gaat gebeuren.' En tijdens de retraite had Peter soms iets van 'dat mooie natuurpark' en soms 'de klus die ik heb afgesproken moet geklaard worden' maar ook weerstanden tegen de uitdrukkingsvormen die hem aan dingen van vroeger deden denken, zoals in een vreemde taal gebeden zeggen. 'Maar ik merkte ook dat de weerstand héél geleidelijk soms wat wegebt, als ik namelijk ervaar dat er nu een andere intentie achter de vormen zit waardoor ik het gevoel krijg dat het klopt, hoewel ik daar niet echt woorden voor kan vinden.'

visualiseren

Voor Peter van Lent was het inmiddels de vierde keer dat hij meedeed, dit jaar kon hij slechts één weekend meedoen. 'Ik heb een fantastisch weekend gehad. Het viel me deze keer het meest op hoeveel aspecten er eigenlijk aan visualiseren zitten. En er zijn ook een aantal persoonlijke dingen waar ik mee bezig ben duidelijk geworden. Het zitten is soms wel zwaar, maar het fijne is dat de rust en de stilte nog lang doorwerken.' Peter doet steeds weer mee, omdat het hem eraan herinnert hoe goed het is langer te gaan zitten mediteren. 'Je komt met iets in aanraking wat je alleen merkt als je langer stilzit. Je krijgt een persoonlijke verhouding met de figuur en kwaliteiten die je visualiseert, in dit geval Tsong Khapa. Daarin leer ik veel, worden dingen duidelijk en ga ik ook anders kijken naar dingen. Het is een continue oefening en door dat langdurig te doen, krijg ik meer verdieping.'
Bij de een gaat het visualiseren wat makkelijker dan bij de ander, maar de meesten 'zien' niets. Ondergetekende 'ziet' zelf ook niets concreets. Maar tijdens de retraite (waar ik nu voor de vierde

keer aan meedeed) bedacht ik me dat het 'zien' niet het hoofddoel is. De winst zit voor mij meer in het trainen van mijn voorstellingsvermogen (voor mij vooral een gevoel bij een voorstelling) en het ontwikkelen van discipline om steeds weer, ongeacht wat, terug te keren naar de visualisatie of voorstelling van aanwezigheid van Tsong Khapa. Dat steeds opnieuw proberen vergroot mijn concentratievermogen al enorm. De grootste winst is echter de kracht van de herhaling. Het visualiseren en dus mijn geest in een bepaalde richting zetten, gaat door het reciteren van 100 migtsema's per dag veel gemakkelijker en sneller dan een aantal jaren geleden

Deze vorm van meditatie brengt ieder verschillende dingen. Rust, inzicht, helderheid, alles wat mensen in meditatie kunnen tegenkomen. Dus ook frustraties of teleurstellingen als de ambities wat hoog zijn. Sommigen zijn moe, sommigen zijn helder, sommigen zijn energiek. Maar aan het eind heeft vrijwel iedereen één ding gemeen: men is tevreden, die klus is geklaard.

Margo Gommers

WERKGROEP RONDOM STERVEN

Zoals een goede werkgroep betaamt, zijn we nog steeds aan het werk. Momenteel zijn we voornamelijk bezig nog meer informatie te verzamelen en contacten te leggen. In dit bericht leest u een verslag van onze activiteiten met onder meer de resultaten van onze enquête.

Intern kijken we wat er aan wensen en mogelijkheden liggen. De enquête die we hebben doen uitgaan, is ongeveer door een derde van de Jewel Heartleden ingevuld. Daaruit blijkt dat voor de meesten een bijdrage, ondersteuning rondom het sterven, toch vooral gezocht wordt onder de mede-studiegroepsleden. Dit wordt als het meest natuurlijk en vertrouwd ervaren. De Jewel Heart-mandala als geheel ligt minder voor de hand, dat wordt soms als te abstract, te ver weg gezien.

Wat ondersteuning door onze leraar Gelek Rinpoche betreft is er een duidelijk onderscheid te zien tussen oudgedienden en beginners. Deelnemers aan de inscholingsgroepen vinden vaak dat ze nog te kort met de materie bezig zijn en Rinpoche nog niet of te weinig kennen om daar nu al iets over te kunnen zeggen.

Ook was er de vraag wat men er van zou vinden als binnen Jewel Heart vertrouwenspersonen waren waar je, indien nodig, een beroep op zou kunnen doen. Dit idee spreekt duidelijk veel mensen heel erg aan. Vaak is dat wel afhankelijk van wie die personen zijn, [in overleg en ook voor andere (probleem)situaties?????].

Het aanbod van puja's en gebeden e.d. werd door het merendeel positief ontvangen. Sommigen kenden de mogelijkheden niet en konden er dus niets van zeggen. Hier ligt dus een taak voor de werkgroep: het naar voren brengen van een duidelijk aanbod van de kant van Jewel Heart.

De mogelijkheid om van tevoren afspraken vast te leggen met de werkgroep, wilden dertig mensen wel aangrijpen. Sommigen wilden eerst meer weten. Degenen die de enquête niet hebben ingevuld en toch t.z.t. afspraken willen maken, kunnen zich altijd aanmelden bij de werkgroep (even een briefje afgeven bij de administratie t.a.v. de werkgroep rondom sterven). Over een tijdje zullen we dan iedereen hierover benaderen om een afspraak te maken voor een gesprek.

We hebben besloten het onderwerp stervensbegeleiding nog te laten rusten, omdat we een kleine groep zijn en onze handen voorlopig al vol hebben met de taken die er nu liggen. We werken gestaag verder en nog steeds geldt: hoe meer zielen hoe meer vreugd en des te meer werk we kunnen verzetten

Karin Wilbrink,

HOE WORDT DE NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?

bericht van de redactie

Sinds een half jaar schrijven we na elke uitgebrachte Nieuwsbrief een tiental personen aan om te vragen naar hun reactie en hun op- en aanmerkingen op de Nieuwsbrief.

Deze keer ontvingen we vijf reacties, we zitten in de lift! Het blijkt dat de Nieuwsbrief goed wordt gelezen en vooral de inhoudelijke artikelen blijken zeer aan te slaan: 'Ik heb Gelek Rinpoche nooit horen spreken, dit geeft alvast een indruk.' 'Zoals altijd weer het juiste artikel op het juiste moment'. Ook de praktische informatie, met name via de activiteitenkalender en het gekleurde inlegvel bevalt goed, zo kan ruim van tevoren worden ingepland. Wat betreft de vormgeving van de Nieuwsbrief is men redelijk tevreden (tekstondersteunend, rustig). De redactie beraadt zich op dit moment over de vormgeving, misschien kan het nog beter? Als mogelijke inhoudelijke aanvulling werd door twee lezers genoemd: artikelen over rituele onderwerpen, zoals uitleg geven over het inrichten van het altaar en rituele voorwerpen (bv. mala's, wierook). Ook boekentips, leestips voor beginners en gevorderden en korte boekrecensies werden op prijs gesteld.

Bedankt voor jullie reacties tot dusver en wellicht hoor jij bij een van de tien uitverkorenen de volgende keer?

Karin Wilbrink



BRIEF VAN GELEK RINPOCHE AAN DE MANDALA

Beste Mandalagenoten,

Hélène van Hoorn's idealen waren geheel en al op verbetering van de maatschappij gericht. Via allerlei maatschappij-kritische intellectuele, filosofische en politieke actiegroepen in de zeventiger jaren richtte ze haar energie op verbetering van sociale, politieke, economische en geestelijke leefomstandigheden van mensen in Nederland. Gaandeweg ontdekte ze de rijkdom van de boeddhistische leer en uiteindelijk belandde ze in India om daar als leerling van ondergetekende het Tibetaans boeddhisme te beoefenen. Hélène legde zich onder uiterst moeilijke financiële omstandigheden geheel en al toe op het zich eigen maken van het onderricht en verwierf daar ervarenderwijs inzicht in. Tenslotte keerde ze terug naar Nederland; vertrouwend op haar verworvenheden was ze van plan het Tibetaans boeddhisme op authentieke wijze te introduceren in het hedendaagse leven in Nederland.

Met het principe van mededogen als richtsnoer en de wens de moeilijkheden die wij allen ondervinden te verlichten, nodigde Hélène me in april 1985 uit om naar Nederland te komen. Samen legden we de grondslag voor Jewel Heart. In de beginperiode verzamelde Hélène een aantal toegewijde en creatieve mensen om zich heen om haar met de verwezenlijking van haar doel te helpen. Al moesten we op 15 januari 1991 afscheid nemen van Hélène wegens kanker, haar betrokkenheid ten aanzien van lotsverbetering van iedereen, in het bijzonder van haar landgenoten, blijft de belangrijkste opdracht van Jewel Heart.

Daarom vind ik het van belang hier te benadrukken: Jewel Heart louter te beschouwen als organisatie of als Tibetaans-boeddhistisch centrum, gaat voorbij aan de bezieling die aan haar ontstaan en oorspronkelijk oogmerk ten grondslag lag. Op basis van Hélène's krachtsinspanning en haar intenties is Jewel Heart in het leven geroepen; het beoogt verbetering van levenskwaliteit door het inpassen van Tibetaans-boeddhistische methoden in de eigen culturele context.

Als Jewel Heart zijn we er wonderwel in geslaagd mensen de ervaring van Boeddha aan te reiken. We hebben het onderricht bevattelijk en toegankelijk gemaakt door met behoud van authenticiteit de taal en behoeften van deze tijd in acht te nemen. Kijken we naar onszelf, naar ons eigen leven, dan zien we die persoonlijke winst in de vaardigheid die we ontwikkeld hebben om met lijden in al zijn verschijningsvormen om te gaan. Omvangrijk zijn ook de informatiebronnen die door het toegewijde teamwerk van velen beschikbaar zijn gekomen in de vorm van transcripten, artikelen en studieaanbod, geïntensiveerd en verrijkt door mijn jaarlijkse onderricht in Nederland.

Ondanks al deze schitterende verworvenheden is er sinds enige tijd toch een zeker onbehagen speurbaar. Natuurlijk hoort dit tot de normale gang van zaken wanneer mensen vijftien jaar lang samenwerken. Dit onbehagen kan echter, als het onbeantwoord blijft, destructief gaan werken. Ook al zitten we er niet op te wachten, het biedt ons wel de kans om in alle openheid en met volle toewijding een nieuw begin te maken.

Als oprichter, president en spiritueel directeur van Jewel Heart, heb ik onlangs de suggestie opgeworpen het bestuur zoals het al geruime tijd functioneert, opnieuw op te zetten. Het bestuur heeft grootmoedig, welwillend en unaniem ingestemd met dit voorstel. Ieder bestuurslid is afgetreden, waardoor ik als enig bestuurslid overblijf, hetgeen volgens de statuten mogelijk is.

Deze reconstructie zal Jewel Heart beter in staat stellen de Nederlandse gemeenschap en in het bijzonder jullie, de leden van de mandala, van dienst te zijn. Ik heb Marianne Soeters gevraagd om ondertussen haar functies als coördinator, programmaplanner, studiebegeleider en als mijn persoonlijk vertegenwoordiger voort te zetten. Evenzo hebben alle voormalige bestuursleden er vriendelijk in toegestemd hun respectievelijke taken uit te voeren.

Aldus bieden minder prettige omstandigheden ons de uitgelezen gelegenheid tot herbezinning en reorganisatie. Ik heb reeds deskundigen aangezocht hierover na te denken en met voorstellen in deze richting te komen.

Ik schrijf dit om jullie van de recente gebeurtenissen op de hoogte te stellen. Elders in deze Nieuwsbrief vinden alle Jewel Heart mandala-leden een uitnodiging tot het bijwonen van een mandala-dag in mijn aanwezigheid in april, waar we rechtstreeks met elkaar kunnen spreken. Ik zie ernaar uit jullie bij die gelegenheid te ontmoeten.

Met warme en hartelijke groeten,
en de zegeningen van Boeddha, Dharma en Sangha,
Gelek Rinpoche

WWW.JEWELHEART.NL

Zoals sommige van onze lezers weten, heeft Jewel Heart Nederland al sinds 1998 een website. Sinds januari 2000 heten we netjes www. jewelheart.nl. Uit onze statistieken blijkt dat we het afgelopen jaar ruim 3000 maal bezocht zijn. Dat ervaren we als bemoedigend. Het merendeel van de bezoekers komt (uiteraard) uit Nederland - maar er is uit 34 verschillende landen over de hele wereld naar onze site gekeken! Dat is mogelijk, omdat vrijwel alle pagina's ook in het Engels beschikbaar zijn.

Maar onze site is nog lang niet bij iedereen bekend en dat is jammer. Vooral omdat de site in de nabije toekomst (b.v. tijdens het komende bezoek van Rinpoche) een belangrijke rol gaat spelen.

Voor degenen die ons op internet nog niet wisten te vinden: wat valt er dan allemaal te zien?

Best veel mogen we wel zeggen. Op de openingspagina wordt u al de weg gewezen. We lopen het met u na.

Actueel: Op deze pagina wordt u op de hoogte gehouden van alle recente veranderingen op de *site*.

Een aantal pagina's zijn gericht op eerste-keer-bezoekers. Zoals de volgende:

Over Gelek Rinpoche: Rinpoche wordt voorgesteld. Ook kunt u er kiezen uit een aantal boeiende tekstfragmenten uit transcripten van Rinpoche's lessen.

Scholingsprogramma: Er is goed nagedacht over de cursussen die bij Jewel Heart worden gegeven. Hier vindt u een kleurig interactief schema van alle huidige mogelijkheden. Klikken op een onderwerp brengt u naar pagina's met meer uitgebreide en praktische informatie over b.v. het wat, waar, wanneer en hoe van een cursus. Ook inschrijfformulieren horen tot de service. Deze afdeling moet je natuurlijk vooral aan het begin van het seizoen in de gaten houden.

Over JH: Dit is gewoon een korte algemene inleiding.

Waar is JH in Nijmegen? Kaartjes en reisbeschrijvingen helpen nieuwe bezoekers ons te vinden. (Voor de buitenlandse bezoeker wordt op die manier zelfs uitgelegd waar Nederland in Europa ligt...)

Transcripten: Jewel Heart was Jewel Heart misschien niet geworden zonder de ongelofelijk grote inspanning die getroost is om Rinpoche's lessen op schrift te stellen. Een aantal cursussen zijn zelfs gebaseerd op zo'n transcript(-en serie)! Nu zijn deze teksten ook voor niet-Jewel Heart-leden via het internet te bestellen.

Thangka Galerie: Marian van der Horst heeft een aantal van haar fantastische thangka's beschikbaar gesteld voor tentoonstelling op onze pagina's. Een klik op een kleine afbeelding brengt u een grotere afbeelding. Een lust voor het oog.

Links: De samenhang van het internet bestaat uit verbindende *links* of doorverwijzingen naar andere pagina's of zelfs naar andere websites. Op deze pagina vindt u tientallen interessante *links* naar andere boeddhistische *websites*. Een goed begin van een uurtje of wat *surfen*!

E-mail ons: Deze pagina is voor wie ons e-mailadres moeilijk kan vinden op andere plekken. Vragen? Klachten? Suggesties? Opmerkingen? Allemaal welkom!

JH leden info: - het woord zegt het al. Met o.a.:

De agenda Net als de nieuwsbrief verzorgen wij een uitgebreide agenda, zodat u zelfs als u uw nieuwsbrief kwijt bent, toch niets hoeft te missen! We houden deze pagina's zo actueel mogelijk.

De bieb: Een voorbeeldje van 'service extraatje'. Vanaf deze pagina kunt u bij uw eigen bibliotheek in de catalogus kijken of dat boek van de Dalai Lama, dat bij Jewel Heart al zo lang uitgeleend is, misschien daar wél aanwezig is?! Bij sommige bibliotheken kunt u zelfs *on-line* reserveren...

Voorjaarsprogramma: Dit is ons favoriete 'hoofdstuk'!

Steeds wanneer Rinpoche zijn officiële bezoek aan ons brengt, stellen wij u uitgebreid op de hoogte van alle programmaonderdelen met alle informatie die u zich kunt wensen. Op dit moment kunt u op http://www.jewelheart.nl terecht voor alle nieuws over het aanstaande lange voorjaarsbezoek 2001. (Mochten er onverhoopt wijzigingen in dit programma optreden, dan vindt u hier steeds de laatste gegevens.)

U bent van harte welkom!

'postmaster@jewelheart.nl'

An Mens



LOGEERKAMERS GEZOCHT

Net als vorig jaar verwachten we weer meerdere gasten uit het buitenland. Tot nu toe is het altijd gelukt om ze onder te brengen bij mandala-leden, en dat willen we deze keer ook weer doen. Daarvoor zijn we op zoek naar logeerkamers. Als je de mogelijkheid hebt om iemand onder te brengen en het leuk vindt om kennis te maken met buitenlandse mandala-leden, laat dat dan weten aan het secretariaat. Met name hoeveel mensen je onder kunt brengen en voor hoelang, en eventueel welke periode. We weten nog niet hoeveel mensen we kunnen verwachten, maar er beginnen al wat Amerikanen te informeren.

Robert



HET VULLEN VAN BOEDDHABEELDEN

Tijdens het komende bezoek van Rinpoche zal het mogelijk zijn beelden te laten vullen en/of beschilderen. Het leek de redactie een goed idee eens wat nader in te gaan op de achtergronden en symboliek ervan. Marian van der Horst vertaalde hiervoor een artikel van Loden Sherap Dagyab Rinpoche, dat hij in 'Tibetan religious art' publiceerde.

Wanneer een religieus kunstwerk voltooid is wordt er een inwijdingsceremonie gedaan, in het Tibetaans *rab-gnas* genoemd, waarin religieuze voorwerpen of teksten duurzaam worden geassocieerd met het nieuwe kunstwerk om spirituele zegeningen te focussen. Wanneer het een beeld betreft wordt het inwendige niet leeg gelaten maar opgevuld met heilige artikelen, *gzungs-gzug*. Deze zijn gewoonlijk samengesteld uit enkele van de volgende bestanddelen: heilige teksten, fysieke relikwieën van heiligen, verschillende soorten granen zoals b.v. mosterdzaadjes.
De heilige teksten zijn meestal mantra's, overgenomen uit heilige geschriften; er zijn vele passages die specifiek beschreven zijn als geëigend of gewenst voor de verschillende delen van het beeld. Heilige teksten gebruikt om het hoofd van het beeld op te vullen worden *dbu.gzungs* genoemd; die voor het plaatsen in de hals *mgrin. gzungs*.
Teksten die in de borst aangebracht moeten worden *thugs.gzuns* en die bestemd zijn voor de lotus-basis worden *pad.gzuns* genoemd.
De fysieke relicten van overleden heiligen kunnen bestaan uit b.v. hun nagels, tanden, haar enz. Het kan ook een persoonlijk iets zijn zoals b.v. een stuk van zijn kleding of een ander voorwerp dat in nauw contact met die persoon gedurende zijn leven heeft gestaan. Soms worden ook botten of delen van gebalsemde lichamen gebruikt. Heilige afbeeldingen, teksten, *mchon-rten*, stupa's, worden soms ook in het binnenste van grote beelden geplaatst. Welke van deze speciale vullingen worden gebruikt hangt totaal af van datgene wat geschikt en beschikbaar is. Bepaalde medicinale planten of andere artikelen worden beschouwd als over zuiverende effecten te beschikken: saffraan of stukjes van de jeneverbesboom, ook in wierook toegepast, ze worden in gedroogde of poedervorm gebruikt.

Ceremonie

Deze opvullingen kunnen niet zo maar op een willekeurige manier in een beeld geplaatst worden. Een speciale ceremonie, *gzungs.'bul.gyi. cho.ga*, moet overeenkomstig de beschrijving in heilige teksten van de riten en rituelen voltrokken worden en het is gedurende deze inwijdingsceremonie dat de *gzungs.gzug* op de geëigende plaats moet worden aangebracht. Wanneer er sprake is van grotere beelden wordt een paal, liefst van sandelhout en van ongeveer dezelfde hoogte van het beeld, in het beeld geplaatst, samen met de heilige inhoud. De paal wordt letterlijk levensstok, in het Tibetaans *srog.sin* genoemd.
Wanneer zulke beelden een basis hebben zoals b.v. de lotuszetel, wordt er een afdekplaat gemaakt die even groot is als de bodem van het beeld. Wanneer het beeld van klei is gemaakt wordt de bodem meestal van hout gemaakt. Het kan ook van goud, zilver, brons of geelkoper gemaakt zijn. Nadat de afdekplaat stevig vastgemaakt is aan de basis van het beeld wordt er gewoonlijk een dubbele of enkelvoudige vajra in gegraveerd op de buitenkant. Zo'n zorgvuldige afsluiting voorkomt dat er iets van buitenaf naar binnen kan doordringen, b.v. insecten, knaagdieren en dergelijke, die de inhoud kunnen beschadigen. Het dient ook om het beeld vochtdicht te maken. Beelden zonder lotuszetel hebben een opening in de achterkant. Het dichtmaken en verzegelingsproces is hetzelfde als hierboven geschreven.
Tenzij er een oprechte wens is om beelden te restaureren, er kan b.v. beschadiging zijn opgetreden ten gevolge van een natuurlijke catastrofe of door onvoorziene serieuze omstandigheden, moet men niet met de vingers aan de heilige inhoud komen. Wanneer vervanging van de oude heilige inhoud door een nieuwe noodzakelijk is moet ook dit volgens de strikte regels van de riten en rituelen die voor dit doel zijn opgesteld, worden gedaan.
Wanneer men te maken heeft met maskers of heilige schilderingen zoals b.v. thangka's, dus met objecten die geen inwendige structuur hebben om religieuze artikelen te bevatten, worden heilige teksten aangebracht aan de binnen/ voorkant van het oppervlak (van tevoren (M.v.d. H.)) of aan de andere kant van het kunstwerk. De drie lettertekens OM, AH, HUM worden meestal aangebracht in combinatie met kiemlettergrepen die voor de namen van de verschillende godheden staan of samen met gebeden die een speciaal verzoek inhouden of samen met een geofferde lofzang. Het is heel gebruikelijk de handafdruk, vingerafdrukken wanneer er niet genoeg plaats is, en persoonlijke zegels van heilige leraren aan te brengen. Wanneer alles voltooid en voorbereid is zal de inwijdings-ceremonie (*rab. gnas*) gedaan worden.

Inwijding

Gedurende de inwijding wordt de afgebeelde godheid uitgenodigd met zijn gunsten en wijsheid het kunstwerk binnen te gaan opdat door de gebeden die op deze manier gedaan worden hij zijn blijvende heilzame invloed zal kunnen blijven

uitoefenen. De inwijdingsceremonies zijn niet uitsluitend bestemd voor wanneer een kunstwerk voltooid is, men kan deze ook net zo vaak als men dat wilt daarna herhalen. Dit soort ceremonies kunnen op een simpele en een uitgebreide wijze gedaan worden.
Ze worden gedaan in overeenstemming met de vastgestelde riten en zijn een combinatie van meditatie, magie en het reciteren van voorgeschreven mantra's, vergezeld van de geëigende gebaren en bewegingen en het gebruik van de correcte rituele objecten. De details die hier zijn beschreven voor het vullen van beelden met een heilige inhoud en de inwijdingsceremonie die daarbij hoort zijn niet de keuze van personen die de ceremonie uitvoeren maar ze zijn in overeenstemming met de aanwijzingen van de Boeddha en deze zijn weer terug te vinden in boeddhistische teksten en commentaren van heilige Indiase wijzen. Tot nu toe is de overdrachtslijn van deze rituele traditie levend en ononderbroken gebleven.
Tot zover de gegeven informatie van Loden Sherab Dagyab Rinpoche.

Marian van der Horst

Wanneer u geïnteresseerd bent uw beeld(-je) te laten beschilderen moet u dit voor 1 maart opgeven bij Marian van der Horst, in verband met bestelling materialen. De prijzen zijn uiteraard afhankelijk van de grootte van het beeld. Wanneer u uw beeld wilt laten vullen (waardoor uw beeld veel meer spirituele kracht krijgt) kunt u uw beeld afleveren op de administratie vóór 9 april, voorzien van een label met uw naam en adres en wensen. De monnik, Thupten, die Rinpoche zal vergezellen tijdens zijn lange voorjaarsbezoek, zal graag voor u de diverse handelingen verrichten.

De te verwachten onkosten voor het beschilderen van de gezichten van de beelden zijn:

een beeld tot 12 cm hoog:	*f* 60.--
een beeld tot 20 cm hoog:	*f* 100.--
een beeld tot 30 cm hoog:	*f* 140.--

Het vullen kost bij:

een beeld tot 12 cm hoog:	*f* 50.--
een beeld tot 20 cm hoog:	*f* 100.--
een beeld tot 30 cm hoog:	*f* 150.--

Mocht u nog meer informatie willen hebben, **bel dan Marian van der Horst: 024 -3785841**

UIT DE GROEPEN

Den Bosch ontwikkelt gewoon verder .....

Jewel Heart groeit en Nijmegen is voor groepen in Den Bosch en Tilburg bekend, maar andersom lijkt het daar niet altijd op. Daarom is het leuk elke keer wat uit onze 'satellietsteden' te vernemen.



Het is alweer drie en een half jaar geleden dat ik naar Jewel Heart kwam.
Via een stukje in de krant las ik over de studiegroep in Den Bosch.
Ik was al een tijdje aan het zoeken naar boeddhisme en naar mensen die zich met boeddhisme bezig hielden. Blijkt de plaats van de studiegroep ook nog zowat in mijn achtertuin te liggen.
Het was een hele grote groep nieuwkomers, het was bijna dringen om mee te kunnen doen.
Ik vond het indrukwekkend, er was al een groep die elkaar kende, en wij nieuwelingen mochten aanschuiven. Er werd voor ons gezorgd als we in groepjes gingen werken mocht een nieuweling altijd bij een groepje 'met ervaring'. Ondanks die zorg vielen er steeds meer mensen af. Allemaal met hun eigen goede redenen, en nu drie en een half jaar later ben ik de enige die nog over is uit die hele grote groep mensen. Ik heb zelf ook periodes dat ik het heel moeilijk vind om de studie te volgen, dan lijkt alles zo te botsen met mijn leven op dat moment of het raakt juist te diep op zo'n moment. Maar iedere keer als ik twijfel of als ik de weg weer lijk kwijt te raken, zijn de mensen van de groep er weer om me te laten voelen dat ik bij hen thuishoor. En ondanks de moeilijkheden die ik moet overwinnen weet ik iedere keer weer diep van binnen dat ik kan vertrouwen op de hechte band die er is binnen onze groep.
Deze hechtheid verbaast me, want er zijn de laatste tijd grote veranderingen geweest, zoals Carel Weevers, die nu is opgevolgd door Len Kosse en dat sinds januari de maandagavondgroep erbij gekomen is. Ondanks al deze verschuivingen, blijft alles stabiel, en ploeteren we gezamenlijk verder op ons spirituele pad.

Den Bosch januari 2001
Jos van Dijk



EEN NIEUW EN UITGEBREID INTERVIEW MET GELEK RINPOCHE

In het nummer van januari 2001 van Crazy Wisdom Calendar is een heel uitvoerig interview opgenomen met Gelek Rinpoche.
Crazy Wisdom Calendar is een uitgave (op krantenpapier), waarin allerlei activiteiten staan op het gebied van psychische en spirituele ontwikkeling die te vinden zijn in en om Ann Arbor, de "thuishaven" van Jewel Heart.
In het interview komen heel veel zaken aan de orde, waar Rinpoche op zijn eigen, persoonlijke en humorvolle manier dingen zegt over:
de familie waaruit hij voortkomt en de gruwelijke ervaringen van zijn vader en zijn moeder gedurende de Culturele Revolutie,
zijn studie in het klooster, zijn kennismaking met de Westerse cultuur en hoe hij in Amerika is terechtgekomen,
de wijze waarop zijn leven (achter de schermen) gestuurd werd door zijn meesters Ling Rinpoche en Trijang Rinpoche, zodat hij tenslotte toch onderricht is gaan geven,
zijn interesse in de Amerikaanse politiek,
het feit dat hij een boek aan het schrijven is over "Good Life, Good Death",
wat hij verstaat onder 'een goed leven': Politieke, financiële én spirituele vrijheid. "Je hoeft geen multimiljonair te zijn, maar je moet in staat zijn je rekeningen te betalen en redelijk comfortabel te leven. Dát gecombineerd met vriendelijkheid en compassie als grondprincipes in je leven, kun je 'een goed leven' noemen.
"de 'picnic spots of samsara' de interessante dingen waar we zo aan gehecht zijn,
zijn rol als spiritueel leider van Jewel Heart en het belang van argumenteren, debatteren en het leren onderscheiden en het tegengaan van blind geloof in een goeroe,
het groeiproces van Jewel Heart,
het spirituele groeiproces van het individu: "Het raakt je niet plotseling heel diep. Het werkt alleen als volgt: je zet stap na stap en dan struikel je. Je staat op, komt weer in beweging, gaat verder en je valt weer – je gaat op je gezicht, staat op, veegt het stof van je kleren, schikt je kleding en je gaat weer verder. Je gaat steeds verder en je zult steeds weer struikelen. Dat geeft niet, als je maar weer opstaat. Ga verder. Vallen is niet zo belangrijk. Opstaan. Vallen. Het doet er allemaal niet zoveel toe. Sta op. Sta 100.000 keer op."

Alles bij elkaar: heel interessant, heel boeiend en heel leerzaam.
In de komende Nieuwsbrieven zullen delen uit het interview -vertaald- worden opgenomen.

Peter van Wanrooij



BOEDDHISTISCHE OMROEP STICHTING VAN START

Vanaf 28 januari 2001 is de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) gestart met televisieprogramma's. Deze worden uitgezonden op zondagen, Nederland 1, te beginnen op 28 januari met als aanvangstijd 14.00 uur.
De uitzenddata zijn voorlopig: 28.jan, 11en 25 febr, 8 en 29 april, 13 en 27 mei, 10 en 24 juni, 8,15, 22 en 29 juli, 5, 12,19 en 26 augustus en 2 sept. Deze programma's worden op de zaterdag na de eerste uitzenddatum rond de klok van 13.00 uur op Nederland 1 herhaald.

Verder zal de BOS ook starten met radio-uitzendingen op Radio 5 elke zondagavond van 20.17 uur tot 20.32 uur op middengolf 1008 Mhz. (Na 1 juni verandert de golflengte naar middengolf 747 Mhz. Er zijn plannen om de uitzendtijd dan ook te wijzigen naar elke veertien dagen een half uur i.p.v. elke week vijftien minuten).

Er komt (binnen enkele weken) ook een website waar de programma's via Internet gevolgd kunnen worden en waar je meer informatie kunt vinden.
Het adres daarvan: www.boeddhistischeomroep.nl

Martin van Wanrooij

WIE IS NIET BANG VOOR EEN MIDDAGJE PLAKKEN?

De bibliotheek heeft een aanzienlijk aantal nieuwe boeken verworven.
Voordat we die uit kunnen lenen moeten ze natuurlijk allemaal gekaft worden.
Wie is bereid mij daarmee binnenkort een of twee woensdagmiddagen te helpen?
(Suggesties voor andere dagen/tijden zijn ook welkom!)
Je kunt contact met me opnemen via tel: 024-32 42 123 of een e-mailtje sturen aan: postmaster@jewelheart.nl
Namens alle Jewel Heart Bibliotheek-leden alvast bedankt.

An Mens

KINDERACTIVITEIT TIJDENS HET BEZOEK VAN RINPOCHE.

Zoals in de vorige nieuwsbrief al is aangekondigd gaan we tijdens het bezoek van Rinpoche iets organiseren voor de (klein)kinderen van Jewel Heart-leden. We hebben een vragenlijst laten invullen en naar aanleiding van het aantal aanmeldingen en de verkregen informatie, hebben we besloten tot de volgende activiteit: we gaan met kinderen en ouders samen een groot (thangka-achtig) schilderij maken, dat vervolgens zal worden tentoongesteld in ons centrum in Nijmegen. Daarna zal er gelegenheid zijn om met Rinpoche te praten over onderwerpen, vragen die de kinderen bezighouden. Dit alles onder het genot van drankjes en (zelfgebakken) lekkers. De ouders en kinderen die zich al hebben aangemeld, krijgen zo spoedig mogelijk bericht over hoe, wat en wanneer. (Wie zich nog niet aangemeld heeft, kan dat alsnog doen bij een van onderstaande contactpersonen). Ook horen we graag wie hand- en spandiensten willen verlenen, zowel tijdens de voorbereiding van de middag als tijdens de activiteit zelf.

Ineke Vrolijk – Mariët Mensink – Karin Wilbrink

(eea vindt plaats op zaterdag 19 mei. Red.)

CITAAT

"Als je je problemen kunt oplossen,
waarom zou je je dan druk moeten maken?
Als je het niet kunt oplossen,
Wat heeft het dan voor zin om je druk te maken?"
SHANTIDEVA

Bron: De helende kracht van de geest, Tulku Thoudup, Becht 1999, pag.15

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

Redactie:
Margo Gommers
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2 b, 6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
☎ 024 322 69 85.
E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
Website:
www.jewelheart.nl .
Postbank: 5712289.
Abonnement: ƒ 20,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
16 mei

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

De spiritueel leider is Gelek Rinpoche.

Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 11 nummer 2 juni 2001

LAATSTE DAG:, ALLES NOG EENS OP EEN RIJTJE GEZET

Dat Rimpoche een tomeloze inzet heeft en dat hij een bijzonder begaafd leraar is, zal iedereen die hem de afgelopen maanden heeft meegemaakt ongetwijfeld beamen. Ondanks zijn inspanningen en ook ongetwijfeld zijn vermoeidheid, lijkt het hem geen enkele moeite te kosten onderricht te geven. En altijd is hij scherp en helder in zijn lessen. Zo ook op de laatste dag van de vijfdaagse over de boeddhanatuur. Uitgerekend de laatste dag kwam er nog een heldere samenvatting, met mooie en nog niet gehoorde metaforen.

Opzet van de week was het bespreken van het thema boeddhanatuur aan de hand van de driedeling: basis, pad en resultaat. De allerkortste versie was deze:" We hebben het gehad over Boeddhanatuur, en of we het nu helemaal duidelijk hebben kunnen maken of niet, er is een 'ik' buiten ons ego, dat op zoek is naar het goede, naar een goed bestaan. Met *die* 'ik' kun je werken om wijsheid en compassie te ontwikkelen en daarmee kun je de verlichting bereiken. Dat is de korte versie van drie dagen werk. Je kunt het zelfs nog korter maken: basis, pad en resultaat."
In de iets langere versie verwoordde hij het zo: "We hebben gesproken over de basis, dat zijn de relatieve en de absolute waarheid (ook wel de twee werkelijkheden genoemd). De relatieve waarheid is ons dagelijkse leven, waar we ook maar mee te maken hebben in diat leven. De absolute waarheid is dat de relatieve werkelijkheid afhankelijk is in ontstaan en bestaan. Alle bestaan is in de natuur van afhankelijk ontstaan. Dat is de absolute waarheid waar het uiteindelijk op neer komt. Dit is onze basis. Dat betekent dat we onszelf geen geweld aandoen, maar dat we met de dingen kunnen omgaan en dat we kunnen veranderen. En veranderen doen we via de oorzaken en niet via het resultaat."

Oorzaken

"Er is de karmische en de verduisterings- oorzakelijkheid. De karmische oorzakelijkheid is niets anders dan de acties die we gecreëerd hebben, zowel door negatieve als positieve emoties beïnvloed. De sleutel tot het omgaan met ons leven nu



en in de toekomst is het om leren gaan met onze emoties. Proberen negatieve emoties kwijt te raken en positieve emoties op te bouwen, dat is je methode. Dat is de manier van omgaan met je leven, dat is hoe je functioneert in je leven. Dat is het principe waar aan je je kunt toevertrouwen in je leven.
En dan het resultaat. Als de negatieve oorzaken zijn verdwenen, is er geen negatief resultaat. Als de positieve oorzaken zijn ontwikkeld, zal er een positief resultaat zijn. Het positieve resultaat betekent een goed leven, een goede dood, een goede wedergeboorte, een goed toekomstig leven en uiteindelijk een volledig verlicht wezen worden. Niet alleen een verlicht wezen op het mentale niveau,

REDACTIONEEL

Het lange bezoek van Rimpoche zit er op. Het was veel. Niet in de laatste plaats voor hem natuurlijk, want tussen al die lessen door heeft hij nogal wat afgereisd, zijn boek afgerond en de activiteiten van alledag gedaan. Desalniettemin overweegt hij nog een keer zo'n lange tijd te komen, misschien over een paar jaar. Maar we hebben voorlopig voldoende stof tot nadenken en mediteren gekregen.
In deze nieuwsbrief lees je over enkele hoogtepunten van zijn bezoek.
Je kunt ook een verslag lezen van de eerste Mandaladag. Onvergetelijk vanwege het speciale karakter en de bijzondere sfeer. Er is ook een verslag van de kinderbijeenkomst. Natuurlijk ontbreekt ook een bericht over de reorganisatie niet. En er is nog veel meer.
Wij wensen je veel leesplezier toe.

De redactie

maar ook op fysiek niveau. Het mentale niveau wordt Dharmakaya genoemd. En het fysieke niveau wordt Rupakaya genoemd. Dus *de basis* zijn de twee waarheden, *het pad* is enerzijds wijsheid en anderzijds liefde-compassie, *het resultaat* zijn de twee kaya's, Dharmakaya en Rupakaya. Dit is dus: waar, hoe en wat kan ik bereiken, of: wie, wat en welk. Dat is waar het spirituele leven over gaat. Jullie hebben nu iets om mee naar huis te nemen."

Meditatie

"Het is belangrijk je gedachten te richten en te mediteren. Als je mediteert zul je eerst een object moeten zoeken om op te mediteren. Het Tibetaans Boeddhisme raadt aan om te mediteren op de beeltenis van Boeddha. De Kadampa- leraren zeiden altijd: je kunt mediteren van de hoorn van een yak tot de mest van een yak. Wat betekent dat het niet vastligt, alles kan gebruikt worden. Het is de training van de geest om zich ergens op te leren richten. De reden waarom de beeltenis van Boeddha wordt aanbevolen is dat je zo verdiensten verzamelt.
Het is de grote Tsong Kkhapa die benadrukte dat we zowel analytische en concentratiemeditatie nodig hebben. Als je niet analyseert, zul je nooit iets vinden.

Als je kijkt naar het beeld van Boeddha, moet je er niet alleen naar kijken, want je traint je geest. Sommigen zitten er alleen maar naar te kijken, maar dan zal je waarschijnlijk alleen je ogen trainen, in plaats van je geest. Dus het is altijd de mentale voorstelling. Als je helemaal niets kunt visualiseren, je kunt geen beeld in je geest maken, dan is er ook nog het gevoel, de energie. Het voelen van de energie is een substituut voor het visuele beeld. Als je een visueel beeld van de Boeddha probeert te krijgen en je kijkt naar het hoofddeksel en het lukt daar een duidelijk beeld van te krijgen, dan verlies je vaak de voeten, of het kussen of de handen. Wat je dan doet is dit: je zoekt het gezicht en het gezicht rust op de nek. Je bouwt dan de nek op zonder de helderheid van het gezicht te verliezen. Als dat gelukt is, bouw je de schouders op enzovoorts. Het opbouwende deel is de analytische meditatie en als je het hebt gevonden, ga je daarop focussen. En dat is dan de concentratiemeditatie."

Beste methode

"Vandaag de dag wordt in het Westen meestal concentratiemeditatie geleerd. Er wordt weinig aandacht besteed aan analytische meditatie. Maar als je je geest getraind hebt om te kunnen focussen op het beeld van Boeddha moet je vervolgens het object veranderen. Het object moet een onderwerp worden, een subject, zoals bijvoorbeeld compassie of wijsheid. Zelfs bij compassie is het zo dat, als je in jezelf kijkt en problemen in jezelf vindt en je eigen lijden vindt, mentaal, fysiek en emotioneel, dat dat het analytische deel is. Uiteindelijk trek je een conclusie en zeg je: ja, ik lijd. En daar focus je dan op en dat is de concentratiemeditatie. Vervolgens probeer je dat vast te houden en te denken: ja, het is zo. En als het dan een effect op je heeft, ga je weer verder, je vraagt je af: wat moet ik nu doen? Dat wordt dan weer de analytische meditatie. En die analyse zal ook weer leiden tot een conclusie en daar moet je je weer op concentreren. Deze combinatie van concentratie en analyse is het beste gereedschap dat we hebben. Dat is de beste meditatie die we kunnen doen, het is het scherpste wapen om de negatieve emoties te doorsnijden, het is de zwaarste indruk die we op ons bewustzijn kunnen achterlaten. Dit is het voertuig om verder te reizen. Dit is je Mercedes. Maar je moet het ook echt gaan doen. Je moet precies doen wat hier verteld is te doen, anders krijg je straf (aangevuld met een hartelijke lach –red.) Dus doe je best."

Geloof en wetenschap komen samen

"Rimpoche vertelde dat tijdens een belangrijk congres van topwetenschappers, ene Ray Coswell de opmerking maakte dat 'Rimpoche Gehlek had gesproken over de echte oude, traditionele religieuze gedachten, welke wij hadden afgewezen, jaren en jaren geleden. Wij volgen de feiten en zij volgen het geloof. En nu leiden de feiten ons en zorgen ervoor dat we 180 graden moeten ombuigen en we het Tibetaans Boeddhisme gaan volgen.'.
Dit vertelt je dat de kleine verhaaltjes die Boeddha 2500 jaar geleden vertelde nu wetenschappelijk worden bewezen. Aan de ene kant is dit een zeer gedegenereerde tijd, maar aan de andere kant is het een geweldige tijd voor ons. Fantastische tijd, hoe opwindend, dit is de tijd waarin het geloof en de feiten elkaar ontmoeten. Wat wel 2500 jaar heeft geduurd, maar nu gebeurt het. Het levert ons ook veel op, omdat wij spreken over de leegte en wijsheid. Het is eigenlijk een heel obscuur, vreemd en misschien wel gek idee. Kun je je voorstellen, vóór de computer?, dat je in een heel klein oppervlak ontzettend veel informatie zou kunnen opslaan, inclusief beelden etc.? Kun je je voorstellen dat in een open kleine ruimte als dit miljarden aan mandala's beschikbaar zijn? Kun je je voorstellen dat in één universum er miljoenen verschillende universa besloten liggen? Nu kun je het Windowsprogramma openen en erop klikken en steeds maar verder doorklikken. Kun je je voorstellen dat Boeddha dit 2500 jaar geleden al verteld heeft? Geen wonder dat de wetenschappers daarna dit afdeden als geloof en dachten dat dat nooit zou gebeuren."

Einsteins bewijs

"Kun je je voorstellen dat Boeddha ons vertelde dat er geen onafhankelijk bestaan is? Alles heeft een wederzijds afhankelijke natuur. Dat is wijsheid

(Vervolg op pagina 12)



MANDALADAG MET SPECIALE EN MOOIE MOMENTEN

Iedereen die er was, zo'n 80 mensen, zal het erover eens zijn: de mandala-dag van 8 april is een heel bijzondere dag geworden. Gezellig, sfeervol, met serieuze en ontroerende momenten en veel hilariteit. Een dag waar samenhang en betrokkenheid op elkaar en met Rimpoche voelbaar werd. En een dag waar heel duidelijk werd wat het wezenlijke doel van de Jewel Heart Mandala is. En mooie verhalen waar veel en hartelijk om gelachen is.

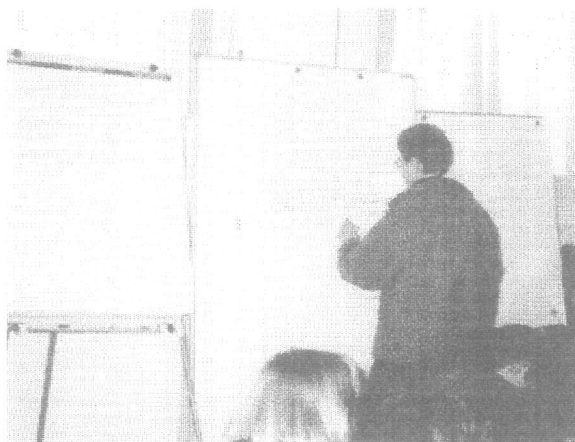


De dag begon met een zeer heldere en bondige uiteenzetting door Rimpoche over de Ghanden Lha Gyema en de Grondslag van alle Vervolmaking. Niet voor niets begon hij hier mee. We zijn immers een boeddhistische organisatie en daarin zit in essentie de voornaamste beoefening.
Rimpoche Gehlek staat in de lijn van de Kadampa's, de scholingstraditie die loopt van Boeddha Sakyamuni tot de leraren van Rimpoche en voor ons, als Jewel Heart Mandala, natuurlijk tot en met Rimpoche Gehlek. Tsongkhapa (1347-1419) heeft daaraan een aantal belangrijke aanvullingen aangebracht en sindsdien wordt gesproken van de Nieuwe Kadampa's. Rimpoche kwam verschillende keren terug op de kostbaarheid van de ononderbroken overleveringslijn. Op een bepaald moment formuleerde hij het zo: "Deze ononderbroken overdracht van Boeddha tot wijlen mijn meesters is heel belangrijk. Het is je ruggengraat. Het is je steunpunt, je bron van inspiratie, je zuivering, je verzameling van verdiensten. Als je die niet hebt, is het net als in een studie in een New-Age-gezelschap, een school of een academische studie. Dit wil ik heel duidelijk maken: Wat wij doen bij Jewel Heart heeft een historisch onderbouwde achtergrond, een ononderbroken lijn. Juist deze historische achtergrond geeft een geweldige steun in de rug. Het is iets waar je je aan kunt toevertrouwen, waar je bij kunt horen. Dat is het fundament van Jewel Heart."

Organisatie

Rimpoche keek op de Mandaladag ook terug op wat tot nu toe gedaan is binnen Jewel Heart en wat het wezenlijke doel is. Heel nadrukkelijk zei hij dat we een Dharma-organisatie zijn. "Ons enige doel is de dharma bestuderen en mensen van dienst te zijn. Verder niets. We zijn zeker geen bedrijf met een zakelijk belang. We zijn ook geen gezelligheidsclub, noch een politieke organisatie en zelfs geen liefdadigheidsorganisatie. Als je aan liefdadigheid doet als interpretatie van je eigen beoefening dan is dat geweldig, maar we zijn geen welzijnsorganisatie."
Rimpoche's rol is de organisatie te helpen om vanuit de Dharma anderen van dienst te kunnen zijn en de ononderbroken overleveringslijn en de traditie met ons te delen.

Tot nu toe heeft Jewel Heart volgens Rimpoche goede prestaties geleverd, wat niet wegneemt dat er ook nog dingen verbeterd moeten worden. Hij sprak kort over de bestuurskwestie. Volgens hem zijn hier en daar verschillen van mening ontstaan over de stijl van werken. Daarom heeft hij enige tijd geleden besloten het bestuur tijdelijk te 'sluiten'. "Maar", zo zei hij, "deze verschillen van mening zijn helemaal niet erg. We worden groter en het is moeilijk voor mensen om de manier van werken die men gewend is daaraan aan te passen. Veel andere Dharma-centra hebben daar ook last van. In veel landen zijn zelfs rechtszaken door interne tegenstellingen. Als we ons daar mee vergelijken is Jewel Heart geweldig, is er niks ernstigs aan de hand. Maar ik heb van de gelegenheid gebruik gemaakt te reorganiseren en we bevinden ons nu midden in dit proces. Een aantal mensen is er mee bezig en probeert met een goed voorstel te komen en ik zal ook mijn best doen om te kijken hoe we dit het beste kunnen aanpakken, wat we doen terwijl ik leef en hoe het verder moet als ik er niet meer ben. Daar moeten we heel zorgvuldig naar kijken. Rimpoche had gehoopt dat hij op de Mandaladag met een goed voorstel had kunnen komen, maar dat is niet mogelijk gebleken. De voorbereidingsgroep bleek meer tijd nodig te hebben.
's Middags werd in kleine groepjes gesproken over drie vragen: Wat vond men van de ochtend?



Welke concrete ideeën heeft men voor Jewel Heart in de toekomst? Wat kan de bijdrage aan de mandala zijn als mandala-lid? De verslagen van alle werkgroepen worden door de begeleidingsgroep meegenomen in haar verdere werk.

Jewel Heart geschiedenis

Rimpoche sprak ook over de ontstaansgeschiedenis van Jewel Heart Nederland. Hij vertelde hoe Hélène van Hoorn* begin tachtiger jaren in India bij Rimpoche op de stoep stond en niet meer was weg te slaan. Hoe ze, met haar socialistische achtergrond, enkele jaren hard studeerde bij hem en probeerde zich de boeddhistische kennis en ervaring eigen te maken om vervolgens weer terug te keren naar Nederland en daar een boeddhistische groep startte. Ze nodigde Rimpoche uit naar Nederland te komen. Ze wilde onder zijn begeleiding een bijdrage leveren aan het welzijn van de mensen in het Westen, in het bijzonder in Nederland**.
Dat we aan haar te danken hebben dat er een Jewel Heart Nederland is, verwoordde Rimpoche als volgt: "Vlak voor Hélène stierf, had ik haar aan de telefoon. Een van de belangrijkste dingen die toen gebeurde was dat ze 'ruzie' met me ging maken: ze wilde dat ik beloofde dat ik hier terug zou komen, maar ik was wat terughoudend en wilde hele andere dingen zeggen. Maar vlak voordat ze zei: "Goodbye and I'll see you in Tushita," zei ze: "Move your big fat ass and be over here!" En dat is de reden dat ik ben teruggekomen."

Dank

Hélène heeft het zaad gelegd, maar alleen door inspanningen van anderen, na haar, kon het gebeuren dat de fakkel blééf branden. Daarom bedankte Rimpoche de mensen die ervoor gezorgd hebben dat Jewel Heart is waar het nu is. Hij uitte zijn waardering voor de mensen van het eerste en iets latere uur. Len Kosse, Marian de Kok, Fenneke Lust, Ineke Vrolijk, Marian van der Horst, Piet Soeters, 'Mr. Houppermans', Jet Schrijer, Carel Weevers, Marion Wierda, Ron Twisk.
Totale stilte en regelrechte kippenvel ontstonden bij de aanwezigen toen Rimpoche Marianne Soeters bedankte voor al haar werkzaamheden. Rimpoche zei dat hij niet goed wist hoe hij haar genoeg kon bedanken voor al het werk dat ze heeft verzet. "Maar als een eenvoudig gebaar, als een teken van waardering, bied ik je deze kata aan, geel, als vertegenwoordiging van de overleveringslijn." Hele mooie woorden en bijzonder intens uitgesproken. Dat bracht grote ontroering teweeg en in een hartelijk applaus werd menig opwellende traan teruggedrongen.
Maar Rimpoche zou Rimpoche niet zijn als er op zulke emotionele momenten ook niet wat luchtigheid bij zou komen. Tot grote hilariteit van de aanwezigen zei hij tegen Marianne: "Maar als ik je nu bedank, wil dat nog niet zeggen dat je vanaf nu vrij bent!"
Voor Rimpoche is het duidelijk dat we als Jewel Heart de moederschoot ontgroeid zijn. En na Hélène heeft Marianne daar met veel verantwoordelijkheid een grote bijdrage aan geleverd. Met milde spot voegde hij er aan toe dat Marianne het ook weer niet helemaal alleen deed en dat veel in overleg met hem gebeurde. Hij had ook veel gedaan!

Insgelijks

Marianne Soeters, die zelf niet goed wist wat haar overkwam, wilde graag duidelijk maken "dat het allemaal wel fraai is dat al zoveel mensen energie gestoken hebben in Jewel Heart, maar dat het allerbelangrijkste is dat wij dankzij Rimpoche hier samen zijn. Het is dankzij u, u die Hélène les hebt willen geven en meerdere keren naar Nederland bent gekomen. Na Hélène's dood, dachten we: 'Zal hij het de moeite vinden om nog terug te komen?' Elders groeide Jewel Heart en wij hier in Nederland waren een kleine groep. We vroegen ons af of Rimpoche ons liever niet zou vergeten. Maar nee, u kwam terug. U bent een unieke leraar. U bent uniek, omdat u ons de Dharma op een Westerse en hedendaagse manier laat zien. U laat ons zelf denken en waarschuwt ons niet zomaar te volgen wat gezegd wordt. U bent altijd benaderbaar, u bent er gewoon en iedereen kan gewoon naar u toekomen. U bent een leek, zoals wij ook zijn. En niet te vergeten, u heeft zo ontzettend veel taken, dat ik me soms afvraag: 'Hoe kan hij het toch volhouden?' Wij willen u heel erg bedanken, en alstublieft, blijf lang bij ons!" Welgemeende woorden, bekrachtigd door een warm applaus van de aanwezigen.
En zoals vaker op deze dag werd een emotioneel moment afgewisseld met een uitbundige lach, want na het serieuze dank-je-wel van Rimpoche reageerde hij met: "So I have scratched your back and now you scratch mine!", waarmee alles weer gezellig en tot draaglijke emoties werd teruggebracht.

Het was een dag vol ontroering, waardering en complimenten over en weer, veel lachen en veel diepzinnigheid. Een dag die tot veel positieve reacties heeft geleid. Er was veel respect voor de knappe opbouw, de heldere en kernachtige les en de enorme welsprekendheid van Rimpoche. Iedereen kreeg veel stof tot nadenken mee over haar/zijn eigen rol in de traditie van Jewel Heart. Kortom, het was een dag die hopelijk de eerste in een lange rij zal zijn.

Margo Gommers

* Zie: nieuwsbrief maart 1998, de serie artikelen over de geschiedenis van Jewel Heart
** Zie: Het boek van Hélène van Hoorn 'Een kaarsvlam in de tocht', Sun 1994, te verkrijgen bij Jewel Heart.



IMPRESSIES VAN OPENBARE BIJEENKOMSTEN MET RIMPOCHEY

In deze nieuwsbrief vindt u veel verslagen van bijeenkomsten tijdens het lange bezoek van Rimpoche Gehlek. Hij heeft zoveel lessen gegeven dat het onmogelijk is een overzicht te geven. Overal vielen veel mooie woorden uit Rimpoche's mond op te tekenen. Peter van Wanrooij doet een greep uit het arsenaal van heldere lessen die in Utrecht, Den Bosch en Tilburg gegeven werden.

Terugblikkend op enkele openbare bijeenkomsten van Rimpoche, heb ik er moeite mee om uit te weiden over de organisatie, de belangstelling, de sfeer en de entourage. Welk belang dient dat? In welke mate is dat niet afhankelijk van door welke bril deze of gene kijkt? Wat, door mijn bril gezien, wel de moeite waard is, zijn enkele opmerkelijke uitspraken die tijdens die lezingen zijn gedaan.
Zo begon Rimpoche tijdens de lezing in Utrecht over Clinton te praten. Hoeveel commotie is er niet geweest over de vraag of Clinton al dan niet gestraft dient te worden vanwege de zgn. Lewinski-affaire? Rimpoche was daar heel helder in: "Dat gaat ons niet aan. Dat is alleen een zaak voor de direct betrokkenen." Vanuit het karmaperspectief is het Clinton's eigen verantwoordelijkheid en is het geen publieke verantwoordelijkheid. Natuurlijk is er een algemene verantwoordelijkheid. Dat is een kwestie van rolmodel. Presidenten hebben niet de functie van rolmodel te moeten zijn. "Spirituele leraren hebben die functie beslist wel", aldus Rimpoche.



Eerst compassie voor jezelf

In aansluiting hierop ging Rimpoche nogal in op het feit dat wij in ons dagelijks leven vooral naar buiten kijken, naar 'de vuile staart van de andere apen' en dat we nauwelijks geneigd zijn naar binnen te kijken, 'naar de modder die op ons eigen apenlijf zit.'
"Liefde en compassie zijn stopwoorden geworden." Als menselijke wezens hebben we zorgzaamheid en vriendelijkheid ín ons, maar we maken er zo weinig contact mee. Alleen als we indringende beelden zien, beroeren die ons. Als we die niet zien, voelen we de pijn en het verdriet van anderen niet, hebben we geen of nauwelijks respect voor slachtoffers, of dat nu mensen of dieren zijn. De reden? We hebben het zo ontzaglijk druk met van alles en nog wat om dat je meent niets te kunnen of te mogen missen. We denken niet rustig over onszelf na. Hoe is het gesteld met de compassie voor onszelf? "Als je niet genoeg om jezelf geeft, heb je niet genoeg compassie voor jezelf." luidt Rimpoche's antwoord.
"Laten we beginnen met iets goeds te doen voor onszelf. Gun je elke dag een paar minuten voor jezelf." Dan kun je ontspannen, nadenken over jezelf, luisteren naar jezelf. Op die manier kun je voorkomen dat je –onbewust- problemen wegdrukt of onderdrukt. Problemen onderdrukken is namelijk niet goed je leven leiden, dat is lijden. En het is belangrijk met het lijden aan het werk te gaan. Want in het spirituele leven is het net als in de materiële wereld: Wie niet werkt, verdient niets.
Wat blokkeert nu dat je zorgzaam bent tegenover jezelf? Er is toch geen werkelijke reden om een hekel te hebben of kwaad te zijn op jezelf? Als dat zo zou zijn, dan heb je een verkeerde waarneming volgens Rimpoche, dan heb je een verkeerd begrip. Zolang je kwaad bent op jezelf, zal er namelijk niets veranderen. Je kwetst dan alleen maar jezelf. En datgene waar je je kwaad om maakt, is te veranderen! "Doe dat en ontwikkel zorgzaamheid, compassie, liefde voor jezelf." Pas als je dat ontwikkeld hebt, kun je compassie voor je omgeving ontwikkelen. Pas dan kun je hen helpen zich te bevrijden van al hun problemen.

Queen Bee

Tijdens de drie lezingen in Den Bosch ging Rimpoche nader in op de drie vergiften: kwaadheid (haat), gehechtheid (jaloezie) en onwetendheid. Problemen, die juist in deze drie vergiften hun oorsprong vinden, kunnen alleen opgelost worden door naar binnen te keren, omdat we juist onze geest nodig hebben om 'deze klus te klaren'.
Negatieve emoties horen nu eenmaal bij ons, maar zijn beslist niet goed, omdat ze onszelf én anderen kwetsen. Daarnaast hebben we vaak de neiging problemen te vermijden. Ook al kan dat wat rust geven, het lost geen enkel probleem op. Als je dus een probleem werkelijk wilt oplossen, dan zul je ermee aan de slag moeten gaan. Als je niet weet hoe je dat zult doen, stel de aanpak dan uit, maar niet af! Stel je geregeld en bewust de vraag: "Zal ik het probleem vermijden of ermee omgaan?"
Tijdens de laatste bijeenkomst stond 'ego' in het middelpunt van de belangstelling, de "queen bee", zoals Rimpoche hem/haar aanduidde. Het kenmerk van de 'koningin der bijen' is dat zij alle andere bijen voedsel voor haar laat zoeken en halen en dat zij geen enkel zorg heeft voor welke andere bij dan ook. Het laat haar volkomen koud wat de ander ervaart; het gaat enkel en alleen om haar! Op die manier gebruikt ons 'ego' ons om ons te plezieren en doet het voorkomen alsof hij/zij ons

beschermt. Maar in feite schaadt 'ego' ons, vaak op de meest geraffineerde wijze. We zouden immers eens vernietigd worden; dat moet natuurlijk te allen tijde en ten koste van alles vermeden worden. En de angst die daaruit voortkomt, maken we tot onze leidsman, die zich vaak ontpopt als een ware dictator. Zijn meest favoriete truck lijkt wel te zijn: "Ik moet gelukkig zijn!", zonder er bij te zeggen dat het geluk van de ander hem geen zier interesseert. 'Ego' is bang aangepakt te worden en werkt daarom achter de schermen, op een onzichtbare en slinkse manier. Hij is er op uit al zijn belagers uit de weg te ruimen.
Hoe kun je deze 'slinkse sluiper', deze bron van alle negatieve emoties aanpakken? Rimpoche heeft daar een adequate manier voor: eerst oefenen in het herkennen van die 'ego', hoe moeilijk dat ook, vooral in het begin, is. Denk daarbij maar aan het vangen van een paling in een emmer. Na veel oefening, zul je hem een keer te pakken krijgen. En als je hem dan te pakken hebt: kijk hem dan aan, observeer hem, laat zien hoe verkeerd hij is, hoe verward hij is. En door deze erkenning zal hij langzaam verdwijnen. Zeker als gehechtheid en kwaadheid hem niet meer ondersteunen.
Het meest effectieve wapen tegenover 'ego' is het werkelijke besef dat we allemaal in onderlinge afhankelijk bestaan. En het is opmerkelijk dat de grote wetenschappers nu, via hun wetenschappelijke zoektocht, ook op dit punt komen, zoals



Boeddha daar 2500 jaar geleden via de spirituele tocht is gekomen.

Kritisch je gids kiezen

In Tilburg behandelde Rimpoche tijdens een weekend de Drie Hoofdzaken van het Pad.
"Ons uiteindelijke doel is vrij te zijn van lijden, vrij te worden van negatieve emoties, vrij te worden van verwarring." aldus Rimpoche. Dat doel kunnen we bereiken door naar de vroegere meesters te kijken, die dat doel al hebben gerealiseerd. "Er bestaat geen instant-verlichting, ook al zijn we steeds op zoek naar onmiddellijke oplossingen, naar de onmiddellijke verlichting. We veronachtzamen het proces, omdat we alleen maar kijken naar het resultaat."
Om dit proces door te gaan, hebben we een verbinding met een meester beslist nodig. Want "hoe kun je met je computer werken, als er geen werkende verbinding is met het elektriciteitsnet?" Zo is de goeroe de wezenlijke verbindingsschakel; de goeroe is de wortel van alle spirituele ontwikkeling. Hij geeft je *levende* informatie. Van hem krijg je de lessen, hij laat je het pad zien en begeleid je daar op en hij loopt samen met je op naar het uiteindelijke doel. Hij is de verbinding en hij is de gids.
Belangrijk daarbij is dat *ik* de goeroe kies, en niet andersom. In dat geval moet je heel hard en heel ver weg lopen. De goeroe moet aan een aantal eisen voldoen: hij moet een mens vol compassie zijn, hij moet grote kennis en heel goed begrip van het pad hebben en hij moet alle voor- en nadelen weten van een relatie met een leerling. Hij moet ook zorg voor jou hebben, waar jij profijt van hebt.
Rimpoche waarschuwde nadrukkelijk om heel zorgvuldig te zijn bij het kiezen van een goeroe: "Neem geen blind besluit! Neem een wijs besluit, op grond van deze criteria."

Van toehoorders kwamen belangstellende en ook kritische reacties. Als 'toeschouwer' zag ik veel interactie tussen Rimpoche en zijn gehoor. Mijn inziens heeft hij veel losgemaakt en ieder individu zal daar op zijn of haar manier mee omgaan.
Wat ik nog wel wil opmerken is dat er door veel mandalaleden een actieve bijdrage is geweest om op de een of andere manier de warme Jewel Heart-sfeer over te brengen op de andere belangstellenden. Ook al werd dit niet altijd op de beoogde wijze opgevat, ik denk toch dat het iets is, waar we trots op mogen zijn.

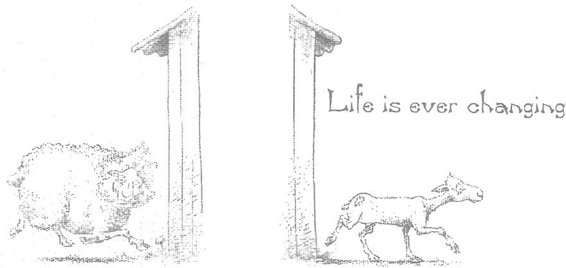
Peter van Wanrooij





RIMPOCHE SLUIT AF MET TIJDELIJK AANSTELLING BESTUUR

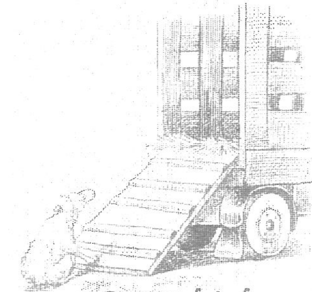
Op zaterdag 2 juni vond de echte afsluiting plaats van het lange bezoek van Rimpoche. Hoogtepunt was de Lama Chöpa Tsog. Daarna sloot Rimpoche af met een presentatie van een voorlopige oplossing voor de reorganisatie.



Een Lama Chöpa Tsog is altijd een indrukwekkend gebeuren, maar nu nog meer vanwege hooggeëerd bezoek. Alle gebeden werden in het Tibetaans gezegd in verband met de aanwezigheid van een aantal Tibetaanse monniken waaronder twee Rinpoches, o.m Lagön Rimpoche, Chungtsang Rimpoche, de monnik die al jaren door Jewel Heart wordt gesponsord, en een Geshe en een bijna Geshe.
Na afloop van de Lama Chöpa Tsog maakte Rimpoche de hoofdlijnen bekend van de nieuwe -voorlopige- organisatie. Er moet nog veel uitgewerkt worden en er moet nog veel werk worden verzet, maar de eerste duidelijke aanzet is nu gegeven.
Er is nu een Raad van Ouderen, bestaande uit Marianne de Kok, Len Kosse, Marianne Soeters en Piet Soeters. In plaats van het bestuur komt een zogenaamd Voorlopig Comité, bestaande uit Carel Weevers, Peter van Wanrooij en Hans Op den Buijs. De coördinator van de facilitaire zaken wordt Hanneke Jacobs en de financiële zaken zullen worden behartigd door Ron Twisk en Jan Kapteijn. Marianne Soeters is verantwoordelijk voor de inhoudelijke Dharma-zaken. Daarnaast zullen nog een aantal werkgroepen in het leven worden geroepen.
Rimpoche benadrukte dat het belangrijk is dat de ideeën van de mensen in de organisatie goed doorwerken in de te ontwikkelen nieuwe structuur. De begeleidingscommissie zal erop toezien dat de organisatie zich ontwikkelt zoals Rimpoche dat voor ogen heeft.

Tenslotte dankte Rimpoche de begeleidingscommissie bestaande uit Frances Nijssen, Heinz Theisen en Els van Berlo, die in de laatste maanden enorm veel werk hebben verzet. Ook dankte hij Wim Leeman voor zijn vele verdiensten voor Jewel Heart als secretaris.
De begeleidingscommissie zal ieder lid van de mandala per brief uitgebreid op de hoogte brengen van de ontwikkelingen. Dit zal binnenkort gebeuren. Misschien heeft u, nu u de Nieuwsbrief leest, inmiddels hun rapportage al ontvangen.

Peter van Wanrooij



RIMPOCHE GEHLEK

Op advies van enkele Amerikaanse medewerkers heeft de tot nu toe "Gelek Rinpoche" enkele wijzingen aangebracht in de schrijfwijze van zijn naam. Voortaan spreken we over "Rimpoche Gehlek" (in de laatste versie d.d. 10 juni: zonder 'y'!).
In het "Westen is er nogal verwarring over welk deel van een naam van de diverse lama's uit Tibet nu de titel is en welk deel de eigenlijke naam.. Zo werd Rimpoche een keer aangesproken door iemand met de mededeling: "Ik heb het boek van uw broer gelezen!", waarmee hij doelde op het boek van Sogyal Rinpoche. Een misverstand dat Rimpoche graag wil voorkomen.
Aangezien we in het Westen gewend zijn eerst de titel van een persoon te noemen, zoals b.v. pastoor Huppelepup, of dominee Die-en-die of Professor Weet-ik-veel, is het met betrekking tot boeddhistische titels logischer ook hier eerst de titel te noemen.
Daarnaast bleek in het Engels, de taal die Rimpoche hanteert, dat er behoefte was om de uitspraak van het woord 'Gelek' te verduidelijken en daarom werd dit gewijzigd in 'Gehlek', waardoor zijn naam niet meer zou worden uitgesproken als 'Gallic' (Gallisch, Frans).
En om het geheel af te maken is de 'n' in 'Rinpoche' vervangen door een 'm', omdat zo de Tibetaanse uitspraak het beste wordt benaderd. Rimpoche Gehlek zal zijn naam ook officieel laten wijzigen bij de burgerlijke stand.
Het zal even wennen zijn, maar ach, zulke kleine lesjes in vergankelijkheid kunnen we wel aan nietwaar?

Margo Gommers

FINANCIËLE INS EN OUTS

Wiek Linders heeft voor het jaar 2000 de boeken opgemaakt Het is het eerste jaar na onze verhuizing en de verbouwing en het gaat financieel goed. Veel kosten bleken iets lager uit te vallen en de inkomsten iets hoger. Een extra zomerbezoek van Rimpoche deed ons ook financieel goed. We hebben dan ook een batig saldo van f 18.718,-

kosten		Inkomsten	
huur	36395	rente	1592
kosten gebouw	3705	ledenafdracht	78420
fonds eigen geb.	15000	abon. Nieuwsbr.	715
inventaris	3106	cursusgeld	6494
sponsormonnik	940	giften algemeen	2470
extra kosten		transcr./winkel	9935
bezoek leraren	34313	verhuur ruimte	1710
onkosten algemeen	7998	bezoek leraren	52508
inkoop winkel/transcr.	4155	Rimpoche fund	7162
Bibliotheek	779		
Publiciteit	2161		
Nieuwsbrief	1982		
bloemen en huish.	3170		
Kantoorkosten	4582		
Giften	1156		
Rimpoche fund	22846		
	142288		161006
Resultaat 2000	18718		

Dit resultaat is *f* 5.000,- vertekend. De huur betalen we aan het eind van de maand en we hebben ingeteerd op onze voorraad transcripten. Hierdoor is het resultaat *f* 5.000 hoger.

Een gezonde resultaatrekening dus. Hiermee kunnen we onze snel groeiende organisatie goed ondersteunen. We krijgen hierdoor meer uitzicht op een nieuw eigen landelijk centrum (en in de toekomst ook aangepaste huisvesting in de overige steden). We hebben bijvoorbeeld binnen een gunstig financieel plaatje meer ruimte om donaties te doen. Tijdens de initiaties in Duitsland van Dagyab Rimpochee heeft Jewel Heart bijvoorbeeld een traditionele thee-offerande gedaan (op verzoek van Rimpoche). Dit hield in dat we o.a. aan al de aanwezige Rimpochees en geshes een gift hebben gedaan. Ook tijdens de afsluitende puja van dit voorjaarsbezoek van Rimpoche kregen de bezoekende Rimpochees en geshe's een donatie.

Verder kosten nieuwe projecten, zoals bijvoorbeeld de Opleiding voor groepsbegeleiders en een groep Rondom Sterven natuurlijk ook geld en daarom zijn we blij met een gezonde resultaatrekening, die ons meer financiële ruimte biedt om ons verder te ontwikkelen.

Die ruimte is er als we scherp op de uitgaven blijven letten. En door al de vrijgevigheid van veel mensen hartelijk dank!

Voor het huidige jaar verwachten we een lager resultaat. Dit vanwege het extra bezoek van Rimpoche in januari j.l. in het kader van de reorganisatie van de bestuursstructuur en zijn lange voorjaarsbezoek.

De solidariteitspot (ter ondersteuning van minder draagkrachtigen) heeft tijdens het voorjaarsbezoek van Rimpoche zeer goed gewerkt. Er is *f* 2.425,- binnen gekomen. Hierdoor hebben veel mensen meer lessen van Rimpoche kunnen volgen dan voor hen mogelijk was geweest zonder deze financiële ondersteuning. Dit is hartverwarmend.



En dan de financiering van onze toekomstige huisvesting. Hoe gaat het daar mee? Goed. Bij het afsluiten van het jaar 2000 was de stand van het huisvestingfonds *f* 47.730,- en op dit moment

(Vervolg op pagina 9)



EN ONDERTUSSEN SCHREEF HIJ EEN BOEK......

In New York wordt op 9 oktober a.s. het boek 'Good life, good death' van onze Rimpoche N. Gehlek gepresenteerd. Het zal ons niet verbazen als het net zo'n bestseller wordt als het boek van Sogyal Rimpoche, wiens boek 'Het Tibetaans boek van leven en sterven' lange tijd nummer 1 stond op de Amerikaanse bestsellerlijsten. Als het aan de publiciteit gaat liggen zal het wel goed komen, want tijdens deze presentatie geven onder meer Philip Glass, Paul Simon en Richard Gere acte de presence.

Hieronder volgt de tekst zoals te vinden in een catalogus van nieuw te verschijnen boeken.

GOOD LIFE, GOOD DEATH

Tibetan Wisdom on Reincarnation by Rimpoche N. Gehlek.

One of the last reincarnated lamas to be trained in Tibet gives us hard-won wisdom on life, death and what comes after.

It's what everyone wants to know – do I survive death? Where do I go? What do I become?

Now Rimpoche Gehlek, expert in the ancient teachings of reincarnation, helps us examine the four questions most of us ask ourselves: Who are we? Where did we come from? Where are we going? How do we get there?

Good Life, Good Death is organized around these four questions and their surprising answers. Rimpoche Gehlek lays out his own personal experience and techniques, tested over the course of twenty-five years, that teach us how to take control over our lives and our fears, now and for the future. He writes about the physical reality of dying; the mental reality; when death actually occurs (it's not when the heart and brain stop); where we go after death; and how we can know ahead of time where we are going. He demonstrates how Einstein's theories, can help us understand Buddhist mechanics of living and dying. For the first time in English, he also shares stories from great masters



who have returned from death – not after a few minutes as in near-death experiences, but after days and even weeks. In fact, like other Buddhist teachers he believes that near-death experiences are just that – near death, but not actually crossing over.

Rimpoche N. Gehlek was trained by the same teachers who taught the Dalai Lama, and was fully educated in Tibet. He is a favourite speaker at the Omega Institute, the Open Center, and countless spiritual centers around the world. He makes his home in both Ann Arbor, Michigan, and New York city.

'Rimpoche Gehlek is a heartfelt, tender teacher with a vast analytical mind.' - Allen Ginsberg

A great teacher.'- Robert Thurman

Inmiddels heeft Jewel Heart met twee Nederlandse uitgeverijen contact om het boek te vertalen. Als dat goed loopt, zal het nog minimaal een jaar (na 9 oktober) duren voor er een Nederlandse versie zal zijn. Voor liefhebbers is het alvast mogelijk in te schrijven bij het secretariaat voor een Engels exemplaar. Er wordt een poging ondernomen om voor Jewel Heart Nederland een aantal boeken te bestellen. Hopelijk krijgen we misschien zelfs enige korting, maar of dat zal lukken is een groot vraagteken. Over een prijs is helemaal nog niets bekend.

Margo Gommers

(Vervolg van pagina 8)

komen we, inclusief toezeggingen, op een bedrag van *f* 117.000,- . De donatie van Rimpoche van *f* 10.000,- maakt daar deel van uit en zijn begeleidende, zeer inspirerende woorden hebben zeker en vast bijgedragen aan deze ruime verhoging van het totaalbedrag! We kunnen dus spreken van een stevig begin.

Rimpoche gaf aan het eind van de laatste retraite aan dat we een groter pand dan het huidige nodig zullen hebben en dat onze toekomstige behuizing royaal zal moeten zijn. Daarom hebben we ons richtbedrag *f* 100.000 hoger gesteld. We hebben nu ongeveer *f* 600 000,- eigen vermogen nodig.

De werkgroep Fondswerving is bezig om voor u alle mogelijkheden betreffende het schenken van geld op een rijtje te zetten, waarbij met name wordt gekeken naar de fiscale kant daarvan. Verder willen we ons bezig gaan houden met externe sponsoring, fondswerving en benefiet-activiteiten. In deze werkgroep zitten op dit moment Joost Blasweiler, Hanneke Jacobs en Ron Twisk. Als je ook wil meedenken en/of meehelpen, graag! Neem dan contact op met:

Ron Twisk (024-3600335).

NADERE KENNISMAKING MET RIMPOCHEY

Op donderdag 6 april hadden nieuwe deelnemers aan de Jewel Heart cursussen een ontmoeting met Rimpoche Gehlek. Aanwezig op het centrum in Nijmegen waren zo'n 40 mensen uit Tilburg, Den Bosch en Nijmegen. Matheu Lenaers uit Tilburg schreef zijn impressies neer.

Na het voorstelrondje vergeleek Rimpoche de Drie Hoofdzaken van het Pad met de gebruiksaanwijzing van een elektrisch apparaat of mobiele telefoon. Er is daarbij vaak een korte compacte versie in een klein boekje en een uitgebreide versie. Als je de verkorte kent, dan kun je het apparaat of de telefoon in ieder geval gebruiken en als je nog meer mogelijkheden wilt gaan gebruiken dan ga je de uitgebreide versie bestuderen. Zo zijn de Drie Hoofdzaken de verkorte uitgave van het Pad die je als eerste moet bestuderen.

Rimpoche gaf aan dat we blij moeten zijn met de mogelijkheden die we speciaal hier in Nederland hebben:
- we zijn in staat om veranderingen aan te brengen
- we zijn intelligent
- we zijn goed uitgerust om ons te bevrijden van negatieve emoties, zoals boosheid, haat, gehechtheid, jaloezie, vooral woede en gehechtheid.

Help jezelf, niemand anders doet het
Rimpoche wil ons de informatie geven om dat te kunnen doen, niet zomaar info, maar vanuit de overleveringslijn, de lineage. En niet alleen vanuit het boek, maar net wat anders. Waarom is het anders?

Het is:
- gebaseerd op de ervaringen van de Boeddha
- ondersteund door de overleveringslijn (lineage, backbone/ruggengraat)
- uit persoonlijke ervaring
- overgedragen op persoonlijke wijze

Het gaat er uiteindelijk om jezelf te veranderen.
- voor jezelf zorgen (compassie ontwikkelen voor jezelf)
- hetzelfde voor anderen
- wijsheid en leegte zien. De wijsheid laat zien dat de creatie/schepping van het ego niet de juiste is.

Rimpoche bedankte de groepsleiders voor hun goede werk en is hen dankbaar. Het is goed dat de beginners hun eigen ontwikkeling op deze manier kunnen bevorderen. Net zoals zij, zullen ook wij mensen gaan helpen.

Het helpen is ook goed voor het verwerven van een goede reïncarnatie, want de wetenschap helpt daar niet voor.

Rimpoche geeft het voorbeeld van de bollen die ook in de herfst gepoot moeten worden, anders kun je bidden wat je wilt, maar dan komt er niks uit de grond in het voorjaar en dat wat je meeneemt naar een volgend leven. We zijn in de gelukkige omstandigheden dat we alles hebben, dus moeten we daarvan profiteren. Maar de klok tikt. Waarna Rimpoche een grap vertelde van een Saddah die aan een grote wijzer van een dorpsklok gaat hangen en zo denkt de tijd te kunnen tegenhouden.

Bij de vragen die gesteld konden worden, kwam o. a. aan de orde:

Onderzoek wat je hoort en neem het niet aan omdat ik, Rimpoche Gehlek, het zeg of omdat de Boeddha het heeft gezegd. De combinatie van concentratie en analytische meditatie is belangrijk.

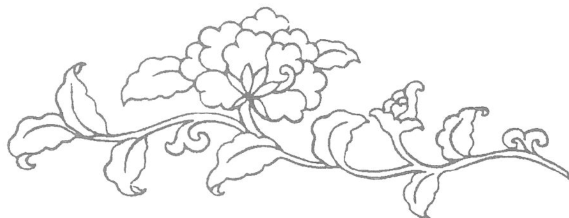
Het is moeilijk om compassie voor jezelf te hebben/ontwikkelen, omdat je boos bent op jezelf en omdat je niet hebt gekregen wat je wilde en/of niet bereikt hebt wat je wilde. Erken dat je oorspronkelijke wens steeds wordt overwoekerd door de boosheid en de haat naar jezelf. Dit werkt elkaar tegen, terwijl de oorsprong is dat je jezelf wilt helpen.

Op de vraag of verliefd worden 'ik' is of mijn ego, antwoordde Rimpoche:

"Als het ego is, wil je haar/hem begeren. Je wordt geraakt, je wilt hem of haar een kus geven en verder gaan, meer hebben: je wilt de ander bezitten."

Een mooi moment om, na een korte meditatie, elk weer zijns of haar weegs te gaan.

Matheu Lenaers



HARTELIJK DANK

Ook langs deze weg willen wij alle mensen die zich zo enorm hebben ingezet om het langdurige bezoek van Rimpoche organisatorisch en huishoudelijk rimpelloos te laten verlopen, heel hartelijk bedanken.

Marianne Soeters, Ineke Vrolijk



KINDEREN ONTMOETEN RIMPOCHE GEHLEK

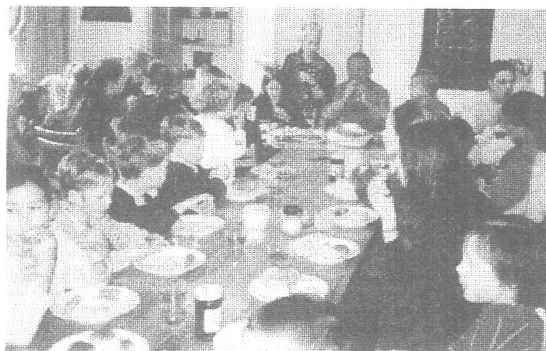
-fabelachtig vragenvuur leidt tot diepzinnige antwoorden-

Tot ieders verbazing kwamen maar liefst zo'n dertig kinderen naar de kinderdag op zaterdag 19 mei in het Jewel Heart centrum. De leeftijden varieerden van een jaar of drie tot vijftien jaar. Voor ieder wat wils met gezellige activiteiten, lekker snoepen en een vragenuur met vragen en antwoorden waar ook volwassenen van kunnen smullen.

Ineke Vrolijk vertelde in het welkomstwoord de kinderen een en ander over de verschillende Boeddhafiguren die zij om zich heen konden zien op de thangka's. Onder andere Tsongkhapa, Manjushri en Tara passeerden de revue. Marian van der Horst gaf uitleg over een aantal symbolen, zoals de lotus(zetel), het zwaard, de schatvaas, het dharmawiel en de draak. Aansluitend ging iedereen enthousiast aan de slag om diezelfde figuren en symbolen zelf in te kleuren met behulp van potlood of penseel. Het prachtige resultaat hiervan is nog een tijdje te bewonderen in het Jewel Heart Centrum. Toen de eregast, Rimpoche, gearriveerd was, kon iedereen gaan genieten van al het (soms zelfgebakken) lekkers dat uitgestald stond op de tafels. Twee kinderen schotelden Rimpoche een heerlijke zelfgemaakte lunch voor. Nadat Rimpoche het 'zwevende kunstwerk' had bewonderd, togen allen naar de grote zaal, waar we in een grote kring gingen zitten. En toen barstten de (levens)vragen los. Het voert te ver om alles hier weer te geven. Maar enkele vragen van de kinderen met antwoorden door Rimpoche waren zo leuk dat we ze de nieuwsbrieflezers niet willen onthouden. Kennelijk dachten de kinderen dat deze meneer echt wel alle vragen kon beantwoorden en dat leidde tot fantastische vragen.

Rimpoche worden

Zo kwam er de vraag: Als je Boeddha bent, kun je dan het eeuwige leven bereiken? Of: Als je lama bent, moet je dan eerst Rimpoche worden om een Boeddha te worden of kun je direct Boeddha worden? Op de laatste vraag antwoordde Rimpoche: "Ik weet het niet!, hele goeie vraag. Misschien is het niet nodig om eerst Rimpoche te worden, om een Boeddha te kunnen worden. Jij kunt een Boeddha worden en ik denk dat je ook een Rimpoche kunt worden. Wil je er een zijn?" Waarop de vragensteller heftig ja, ja knikte. "Yeah, good!" zei Rimpoche daarop terwijl hij zijn duim opstak, "Laten we erover nadenken."
Ook op de vragen: "Waar ga je heen als je dood gaat?" en "Hoe ontstaat de wereld?" had Rimpoche een mooi antwoord. "Weet je dat wetenschappers soms zeggen dat de wereld is begonnen met een hele grote klap, de Big Bang? Ik weet niet of er zoiets was of niet. Wij leven met de vier elementen, aarde, water, lucht en vuur. Als er geen lucht is, is er niets om de dingen bij elkaar te houden, alles zal dan uit elkaar vallen. Dus waarschijnlijk is het de



lucht die alles bij elkaar houdt. En dan heb je nog water, vuur en je hebt aarde. Maar de basis is lucht. Dat heeft de Boeddha 2500 jaar geleden gezegd en nu vertellen de wetenschappers hetzelfde. De lucht houdt alles bij elkaar, denk je ook niet?" En de vragensteller bevestigde deze tegenvraag met een luid: "Jaaaah!", door Rimpoche beloond met een: "Goed zo!"
En wat te denken van vragen als: "Hoe heette de eerste mens ter wereld?" En: "Soms zeggen ze dat Adam en Eva de wereld begonnen zijn en dan weer hoor je dat we van de apen afstammen. Wat is het nou?" Ga er maar aan staan, maar Rimpoche draait zijn hand er niet voor om. "De wereld waarin wij leven zou wel eens niet de enige wereld kunnen zijn. Dus niemand weet echt wie de eerste mens in de wereld was. We kunnen praten over de eerste mens in déze wereld, maar er zijn ook nog een heleboel andere werelden. Dus niemand weet het écht, we weten het niet. Maar ik ben blij dat je er goed over hebt nagedacht."
En: "Bestaan de hemel en de hel écht?" "Hoe ontstaan de draaikolken?" "Weten Boeddha's écht álles?" "Ik heb wel eens gehoord dat sommige Yogi's die heel goed kunnen yoga-en wel 500 jaar kunnen worden. Ik ken iemand die heel goed yoga kon doen en die stierf. Hoe kan dat?" Deze vraag leidde ook bij Rimpoche tot een lach. Zijn antwoord was als volgt: "Ze zeggen dat ze 500 jaar leven en zo, maar ik denk niet dat ze die 500 jaar bij ons leven. Maar ze gaan dan na hun dood ergens anders heen om daar verder te leven. En bij jouw yogi-vriend die doodging, daar ging niets verkeerd, iedereen gaat dood. Dat soort dingen gebeuren in het leven nu eenmaal."

Geest ontwikkelen

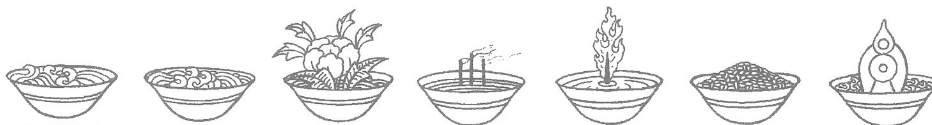
Na dit spervuur aan vragen sloot Rimpoche de bijeenkomst af met mooie woorden.
"Ik ben heel blij dat jullie allemaal gekomen zijn om mij te zien. Jullie zijn allemaal geweldig, prachtig! Slim, fris, jong, net als bloemen die net zijn gaan bloeien. Als je naar je lichaam kijkt, dan zie je dat mooie lijf en je kunt ook nadenken. Je kunt denken: ik loop, ik loop niet, ik zit, ik sta. Die gedachten komen op, daar kun je over nadenken. Dat heet

geest, bewustzijn en dat is heel belangrijk. Want het is je bewustzijn dat je dingen leert. Het is je bewustzijn dat je helpt om op te groeien. Dus, maak er goed gebruik van, verspil het niet. Het is heel jammer om het te verspillen. Toen ik een kind was in Tibet, ongeveer zo oud als jullie nu, zag mijn leven er heel anders uit dan dat van jullie. Totaal anders. Ten eerste was Tibet een heel afgelegen land. En bovendien zeiden ze me dat ik een geïncarneerde lama was. Dus toen werd ik heel anders behandeld. Aan de ene kant waren ze heel aardig voor me, maar ik kreeg ook flink op m'n donder (lacht). Dat was de ouderwetse manier van opvoeden, van helpen opgroeien. Jullie kennen dat niet, hooguit moet je een tijdje op je kamer blijven. Maar het is heel belangrijk om goed te zijn. Je ouders zullen je vertellen wat goed voor je is en het is goed om daar naar te luisteren. Want jullie geest is nog niet helemaal ontwikkeld. Dus je kunt nog niet alle juiste beslissingen nemen. Maar zodra je het kunt, moet je zélf beslissen. In het



leven heb je het spirituele en het materiële dingen. Zonder het spirituele is het materiële leven zonder betekenis. En zonder het materiële is het spirituele leven moeilijk. Je moet dus in allebei goed zijn. Jullie zijn allemaal prachtig. Jullie hebben een mooi leven voor je, ik wens jullie het allerbeste toe!"

Karin Wilbrink



(Vervolg van pagina 2)

en hoe kunnen we dat begrijpen? Meestal begrijpen we er niets van en zeggen dat het te moeilijk is voor ons, maar het is er. Maar het mooie komt met Einstein, E=mc2. De theorie van de relativiteit heeft de goedopgeleide Westerse mensen aan het denken gezet. Die relativiteitstheorie heeft het voor ons mogelijk gemaakt dat er iets kan gebeuren. Als er geen relativiteitstheorie was geweest, wie weet hoe dan de Tweede Wereldoorlog zou zijn geëindigd? Deze theorie maakt het fysiek gesproken mogelijk alles te doen wat je wil doen. Boeddha heeft dat 2500 jaar geleden al gezegd. Boeddha zei dat alles van elkaar afhankelijk is. Er bestaat niets onafhankelijks. Maar de wetenschappers vonden wel iets onafhankelijks en benoemden dat als atomen. En later vonden ze dat die atomen ook weer verdeeld konden worden in neutronen en protonen. En dat laat de afhankelijkheid zien. Ik zeg niet dat Einstein verlicht was, maar we zijn hem zeer erkentelijk voor zijn ontdekking en dat wij nu kunnen inzien en begrijpen wat Boeddha 2500 jaar geleden verteld heeft. Het is zeer ongelukkig dat we vanuit die theorie de bom hebben kunnen maken, maar aan de andere kant is het ook prachtig en nuttig. Op het moment dat je je realiseert dat je afhankelijk bent, begin je te begrijpen dat we niet onafhankelijk kunnen blijven bestaan. Ik begrijp dat de Europeanen zich dat gerealiseerd hebben en vooral de Nederlanders. Daarom hebben ze zich verenigd in de Europese Unie, ook al kost hen dat meer dan b.v. de Spanjaarden. Dat is weer een andere manier om naar een afhankelijkheidsrelatie te kijken."

Grenzeloze mogelijkheden

"Je bestaat afhankelijk van voorwaarden en condities en als je dat ziet, kun je ook zien hoe je iets kunt doen en ongedaan kunt maken. Alleen maar omdat het onafhankelijk bestaan er niet is. Ik probeer het gebruik van het begrip leegte te vermijden, omdat dat je het beeld van leeg geeft. Het is veel meer het ontbreken van onafhankelijk bestaan. Wanneer je alles als onafhankelijk, statisch en solide ziet, kun je niets doen, is er niets te veranderen. Omdat dat niet zo is, kunnen we alles doen. Nagarjuna zei: Voor degene die kan accepteren dat er geen onafhankelijk bestaan is, is er geen grens: "The sky is the limit". Wij mensen ontstaan ook afhankelijk en ook onze individuele capaciteit is ook afhankelijk ontstaan, onder voorwaarden en condities. En wij hebben die voorwaarden en condities geschapen, als de tijd en de condities juist zijn kunnen er dingen gebeuren. Dat is het karmische principe, het principe van het wederzijds afhankelijk ontstaan, het principe van afhankelijk ontstaan en dit is ook wat de wetenschap vandaag de dag zegt. Dit bedoel ik met de ontmoeting van feiten en geloof.

We leven dus in een heel opwindende tijd. De wijsheid die Boeddha gaf, hield in dat er niets zo iets is als een onveranderbaar, statisch bestaan. Alles bestaat in een afhankelijke staat, ontstaat afhankelijk en functioneert ook in onderlinge afhankelijkheid. Op die manier materialiseert het zich ook, krijgt het gestalte. Daar gaat het in de wijsheid om en als dat geen wijsheid is dan weet ik het ook niet meer. Niet alleen de wijsheid die Boeddha met ons deelde, maar ook de wijsheid die de wetenschappers nu kunnen accepteren."

Margo Gommers



IN GESPREK MET LOBSANG TSERING

Tijdens Rimpoche's Soetrayana-lessen was de Tibetaanse monnik, Lobsang Tsering op bezoek We wilden wel meer van hem weten en in een interview spraken we met hem over zijn achtergrond, zijn redenen om naar Nederland te komen en zijn impressie van Nederland en Jewel Heart.



Sinds wanneer ben je monnik?

Ik ben geboren in 1973. Op mijn 7e trad ik in een klooster in mijn geboortestreek in Kham, Oost Tibet.

Vond je het leuk om monnik te worden?

Ja, heel erg leuk. Het was mijn eigen keuze. Ik kom uit een arbeidersfamilie. Toen ik klein was speelde ik met mijn vriendjes dat ik een Geshe was en zei ik gebeden en mantra's. Ik was erg blij toen ik monnik mocht worden van mijn ouders.

Wanneer ben je Tibet ontvlucht?

Toen ik 13 was. Ik nam de bus naar Lhasa, wat 6 dagen duurde. Daarna ben ik te voet verder gegaan, samen met 32 anderen. Deze reis door de Himalaya duurde 2 maanden. Er waren ook 3 kinderen bij. De jongste was 8 jaar. Het was een hele zware reis. Bij sommigen van ons waren de vingers zo bevroren, dat ze bij aankomst in Kathmandu geamputeerd moesten worden.

Wat gebeurde er nadat je in Nepal was aangekomen?

Ik verbleef daar 26 dagen. Daarna kregen we eten, kleren en geld van het kantoor van de Dalai Lama in New Delhi. Vervolgens ben ik naar het Sera Je klooster in Zuid India gegaan, waar ik 14 jaar gestudeerd heb. In Tibet was het door de Chinese regering niet toegestaan om het Boeddhisme te bestuderen. Daarom was ik heel blij dat dit in Sera wel mogelijk was. Ik zat in een Geshe klas. Ik moet nog 4 jaar studeren om de Geshe titel te behalen. Ook geef ik in Sera les aan jonge monniken.

Waarom ben je naar Nederland gekomen?

Vorig jaar heb ik samen met mijn broer het plan opgevat om een school te beginnen in Tibet. In Tibet zijn er nu zoveel problemen. De mensen zijn heel arm en ze mogen niks over hun cultuur of het Boeddhisme leren. In de scholen wordt alleen maar de Chinese taal onderwezen. Mijn broer en ik hebben in Januari een gesprek gehad met de Dalai Lama over onze plannen. De Dalai Lama ondersteunt ons project volledig. Hij heeft ons goede adviezen gegeven. We willen een school opzetten voor 'leken' kinderen. We willen hun verschillende talen leren: Chinees, Engels en Tibetaans. Ook willen we ze wat over de Tibetaanse cultuur en geschiedenis onderwijzen. Dit moet wel voorzichtig gebeuren, anders staan de Chinezen het niet toe. We hebben al 60 kinderen gevonden, in mijn geboortestreek, en ook een lap grond. Verder hebben we een vergunning gekregen van de Chinese regering in Beijing om de school te bouwen. Het enige wat nog ontbreekt is geld. Daarom ben ik naar Nederland gekomen. Ik hoop hier sponsors te vinden om het project te kunnen bekostigen. Ik heb vrienden in Nederland die me geholpen hebben om deze reis te kunnen maken. Daarnaast wil ik ook graag wat van de cultuur en geschiedenis van Europa leren, en natuurlijk Engels! Dat vind ik ook erg belangrijk, want Engels is de wereldtaal.

Verschillen

Wat zijn je plannen na terugkomst in India in juli?

Eerst ga ik samen met mijn Nederlandse sponsor naar Dharamsala. Daar hebben we een gesprek met de Dalai Lama over het project. Daarna zullen mijn broer en ik weer samen komen om verdere plannen te maken. Mijn broer is een Geshe, Geshe Sonam. Zijn Engels is heel goed. Hij geeft les in het Kopan Klooster, in Kathmandu, aan Tibetaanse monniken en aan Westerlingen.

Wanneer wil je beginnen met het bouwen van de school?

In 2003. De Dalai Lama heeft toegezegd ons plan financieel te willen ondersteunen als we dan nog niet genoeg geld hebben. Maar het is belangrijk dat we zoveel mogelijk zelf bij elkaar verzamelen, omdat de Dalai Lama ook zoveel andere projecten moet bekostigen.

Kennen de monniken in het Sera Je klooster Rimpoche Gehlek?

Ja natuurlijk! Hij is een hele hoge Lama. We kennen hem daar als "Nyare Kentrul Rimpoche' (zijn reïncarnatienaam – red.). Hij is een hele goede leraar, anders dan andere Lama's. Hij heeft ook een goed contact met de Dalai Lama.

Lukt het om zijn lessen te volgen?

Jullie leren hier Dharma en ik leer Engels! Omdat ik de woorden niet ken, lukt het me ook niet echt om de lessen te volgen. Maar ik ben blij dat ik veel nieuwe woorden leer! Als ik Geshe ben, dan ga ik ook les geven, misschien ook wel in andere landen. Dan moet ik wel de Engelse taal beheersen.

Welke verschillen zie je tussen Nederland en India of Tibet?

Het is echt heel anders. Heel grappig soms. Vooral de verschillen op technologisch gebied vallen me op, zoals dat het hier mogelijk is om met een pasje te betalen en geld uit een automaat te ontvangen. Ook de deuren en slagbomen, die automatisch opengaan, vind ik erg grappig. Er zijn ook verschillen tussen hoe Westerlingen en Tibetaanse monniken de Dharma bestuderen. Bij Westerlingen moet je veel meer praktische voorbeelden geven en humor gebruiken, zoals Rimpoche Gehlek dat doet. Als je ze op de traditionele manier lesgeeft, dan vallen ze in slaap! Deze aangepaste manier is ook nodig, omdat Westerlingen niet 24 uur per dag aan Dharma-studie kunnen wijden en geen tijd hebben om alles steeds weer te herhalen. Ook hebben ze geen boeddhistische achtergrond. Als je niet steeds voorbeelden gebruikt om dingen duidelijk te maken, dan vergeten ze het. Toch zijn er ook wel veel overeenkomsten, maar de manier van lesgeven is anders.

Bedankt voor dit interview en veel succes met je project.

Voor meer informatie over het project kunt u contact opnemen met Lobsang of zijn sponsor, tel.nr. 026-4424328.

Lobsang heeft ook een e-mail adres: Tsering_Lobsang@hotmail.com.

Inge Kappen, Martin van Wanrooij

FOTO-IMPRESSIES



EN DE BEELDEN WERDEN GEVULD ...

Tijdens het afgelopen bezoek van Rimpoche Gehlek, was er een bijzondere activiteit: het vullen en beschilderen van Boeddhabeelden. Speciaal voor dit doel was de Tibetaanse monnik Tubten uit New York meegekomen.

Direct na de aankomst van Tubten werd begonnen met de voorbereidingen op het vullen van de beelden. Er waren meer dan duizend vellen met kopieen van diverse mantra's. Deze kopieën moesten allemaal op diverse breedtes gesneden worden en vervolgens zorgvuldig in elkaar worden gerold. Daarna werden ze gelijmd en aan de bovenkant met een rode kleurstof gemerkt. Dit bleek een enorme taak te zijn, temeer omdat er een Boeddhabeeld bij was van ongeveer een meter hoog. Al snel werd het duidelijk dat we met een paar mensen niet binnen de geplande tijd klaar zouden komen. Er werden andere leden en groepen gemobiliseerd om deze taak volgens plan tot een goed einde te brengen. Een week lang zijn we dagelijks bezig geweest.van 's ochtends tien uur tot 's middags vijf uur.

Naast Tubten was onze enige Tibetaanse Nijmegenaar, Dechen, ook van de partij. De Tibetaanse heren konden tijdens de werkzaamheden uren achtereen gezellig in het Tibetaans keuvelen.

Toen het rollen van de mantra's klaar was, hebben zij een groot aantal van deze rolletjes met saffraangele band omwonden. De volgende stap was het reinigen van de binnenkant van de beelden, waar vaak nog de resten van de gietmal in zaten. Van het grote Boeddhabeeld bijvoorbeeld was het hoofd nog geheel gevuld met deze kernmassa. In onze tuin werd Boeddha's hoofd leeggemaakt en met de brandslang schoongewassen. Omdat een aantal beelden geen bodemplaat hadden, zijn door Ron Twisk op vakkundige wijze een aantal koperen bodemplaten geknipt. Voor het grote Boeddhabeeld moest een plaat multiplex op maat worden gezaagd.

Zuivering

Nu waren al de voorbereidingen afgerond en kon het eigenlijke vullen beginnen. Alle Boeddhabeelden stonden netjes opgesteld op tafels, waarop eveneens, op schalen, al het gereedschap lag dat gebruikt zou worden en waarop ook de vele mantrarolletjes lagen. Alles werd symbolisch gereinigd met saffraanwater en met elkaar verbonden door een veelkleurig koord dat leidde naar het tafeltje waarop de rituele voorwerpen van de monnik (vajra, bel en de vaas) stonden. Eerst begon Tubten met een Yamantaka–saddhana en een purificatieritueel. Daarna kon het daadwerkelijke vullen beginnen. Eerst werd in elk beeld een klein pareltje in de kruin gedaan. Vervolgens werd het beeld opgevuld met mantra's. Er waren mantra's voor het



kruinchackra, voor het keelchakra en voor het hartchakra. Daarnaast werden er rollen met mantra's van Boeddha Sakymuni, van Lama Je Tsongkhapa, van de 100-lettergrepige mantra van Vajrasattva, van de Dharmabeschermers en, tot slot, een rol met een mantra voor het zuiveren van fouten tijdens het vullen geplaatst. Met een chirurgische precisie plaatste Tubten de rollen op de juiste plaats in het beeld. Met fijngestampte wierook werd alles zorgvuldig aangeduwd zodat de rollen op de juiste plaats in het beeld blijven. Naast de rollen met mantra's werd er ook goud, zilver en andere waardevolle toevoegingen in het beeld gedaan, afhankelijk van de eigenaar van het beeld. Als het beeld volledig gevuld was, werd er een dubbele Vajra met een vijfkleurig draad om gewonden en het geheel werd met een stuk gele stof afgedekt. Het was de taak van Ron Twisk en Piet Ziere om de afdekplaat te bevestigen en hermetisch af te sluiten. Tot slot werd er een stuk gele stof met wederom een dubbele Varja op geplakt. Alleen al het vullen heeft drie dagen in beslag genomen. Van een aantal beelden heeft Tubten het gezicht beschilderd met een enorme toewijding en nauwkeurigheid. De Boeddhabeelden kregen daardoor een stralend gezicht.

Dagtocht Amsterdam

Tijdens de Heruka-Vajrayogini-initiatie stonden de beelden op het altaar, waardoor de beelden speciaal gezegend werden. Het vullen van de Boeddhabeelden is niet alleen het aanbrengen van mantrarollen e.d., maar het houdt ook een overdracht van de werkelijke kwaliteiten en zegeningen van de Boeddha in. Persoonlijk heb ik het als een enorme verrijking van mijn altaar ervaren.

Als blijk van dankbaarheid heeft Jewel Heart Tubten en Dechen, voor hun enorme inzet en toewijding tijdens dit project, een dagtocht naar Amsterdam aangeboden. We hebben die dag enorm genoten: we begonnen met een rondvaart, vervolgens was er een bezoek aan het scheepvaartmuseum en via een wandeling door het "Dakini-district" hebben we de dag afgesloten met een feestelijk maal in een Tibetaans restaurant.

DRINGEND VERZOEK!!!!

Een groot aantal mensen binnen Jewel Heart hebben een computer en gebruiken daarmee o.a. hun e-mailprogramma. Een aantal van hen is zeer bezorgd voor het computer wel-en-wee van hun mede-mandalaleden. Tot zover niets dan lof.

De laatste tijd worden er geregeld viruswaarschuwingen doorgegeven via het Jewel Heart – e-mailadressenbestand. Dat lijkt een goede zaak, maar is het beslist niet. Het belast het e-mail verkeer en de ontvangers van de e-mails onnodig.

Een paar grondregels:

- Als je een e-mail met aanhangsel krijgt met een aantrekkelijke en/of onbekende naam: direct en onvoorwaardelijk, zonder te openen volledig verwijderen.

- Je virusscanner minstens eenmaal per maand updaten.

- beslist niet meedoen aan het doorsturen van viruswaarschuwingen naar alle andere mensen uit je adressenbestand.

- lees geregeld (eenvoudige) computerbladen (b.v. ComputerIdee) en/of abonneer je op berichtgeving van een erkende virusbestrijder (b.v. Norton en McAfee).

Het dringende verzoek luidt: gebruik het e-mailadressenbestand van Jewel Heart alleen wanneer dat echt functioneel is.

Peter van Wanrooij

Dagpo Rinpochee geeft lessen in Nederland

Dagpo Rinpochee geeft vrijdagavond 29 juni in Arnhem een lezing over de Vier Edele Waarheden. Het weekend dat hij geeft, op zaterdag 30 juni en zondag 1 juli in Amstelveen, heeft als titel: 'Steeds weer op zoek naar geluk' ofwel 'de tekortkomingen van het menselijk bestaan'. Hij sluit zijn bezoek af met een lezing over wijsheid in Ahoy in Rotterdam. Opgeven (bij voorkeur) kan bij Kadam Chöling Meerkoethof 60, 1444 VN Purmerend. Inlichtingen over prijzen en/of locatie kun je krijgen op de nummers: 0299-414266, 0299-681356 of 0168-476084. Daar is tevens een folder aan te vragen over het bezoek.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

Redactie:
Margo Gommers
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
(024 322 69 85.
E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
Website:
www.jewelheart.nl .
Postbank: 5712289.
Abonnement: *f* 20,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
16 augustus

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

De spiritueel leider is Rinpoche Gehlek .

Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 11 nummer 3 september 2001

WAARNEMING MAAKT ALLES ANDERS

Rimpoche Gehlek heeft in het najaar van 1995 een lezing gegeven over de rol van de waarneming voor het individu. Op heldere wijze en met herkenbare voorbeelden toonde hij aan hoe waarneming werkt in het dagelijks leven en wat je er mee kunt doen en, indien nodig, kunt aanpassen. Daarvan leest u nu een weergave .

Om te beginnen stelde Rimpoche vast dat we als mens allemaal een goede en mooie kwaliteit hebben. "Of je jezelf nou mag of niet, we hebben allemaal een prachtige natuur. Het probleem is of die goede menselijke natuur wel of niet kan functioneren. Sommige leraren zeggen dat die prachtige menselijke natuur op het niveau van een zaadje is, ze is nog niet volledig ontwikkeld. Anderen zeggen dat die mooie natuur in ons zit maar door tijdelijke problemen bedekt worden. Dit zijn filosofische kwesties. Laat filosofen dat maar oplossen."

Volgens Rimpoche hebben wij vooral te maken met ons dagelijks leven. "Wij ervaren dat we met onszelf moeten kunnen omgaan, en met anderen, met ons leven. Of we ons goed of niet goed voelen, vervelend of niet vervelend, dat is waar wij ons mee bezighouden. Vervolgens stelde hij vast dat we het leven allemaal verschillend ervaren. "Sommigen ervaren een redelijk aangenaam leven, anderen ervaren veel woede en bijna iedereen ervaart veel angst. Zelfs al zouden we precies dezelfde levensomstandigheden hebben als een ander, dan nog zullen we dat verschillend ervaren," zo zegt hij. De vraag die hij opwerpt is dan ook: Waarom? "De menselijke geest is de menselijke geest, dus waarom ervaren we allemaal wat anders? De eenvoudige reden is dat de omstandigheden waarin we verkeren van mens tot mens anders zijn. Zelfs als je in één kamer woont met een iemand, hetzelfde voedsel eet, dezelfde lucht ademt, dezelfde dingen doet, dan nog zijn de omstandigheden verschillend. Waarom? Omdat de manier van waarnemen anders is.



REDACTIONEEL

Deze nieuwsbrief is door verschillende omstandigheden wat later klaar dan we gepland hadden. Met dit nummer hebben we onze vormgeving enigszins aangepast en op de valreep bleken nog vermeldenswaardige dingen te gebeuren. En natuurlijk wilden we aandacht besteden aan het overlijden van een van onze leden: Jet Schrijer.

Deze nieuwsbrief 'opent' met een weergave van een lezing van Rimpoche Gehlek over waarneming. U vindt ook een aantal artikelen over het thema *Altaren*. Voor de meeste westerlingen voornamelijk een overblijfsel uit 'oude tijden'. Binnen het boeddhisme heeft het echter een onomstreden functie: voor wie het boeddhisme serieus beoefent, kan het altaar een krachtige ondersteuning zijn.

Boeiend is ook het verslag van de zomerretraite van Tarab Tulku.

En verder nog veel andere berichten.

Tot slot willen we op deze plaats alle nieuwe lezers hartelijk verwelkomen. Hopelijk bevalt onze nieuwsbrief u en beleeft u er veel plezier aan en wellicht nog wat inspiratie ook. Waarbij meteen gezegd: alle reacties zijn welkom, mocht u zich geroepen voelen ....

Lees ze.

De redactie.

Sommige mensen zijn heel eerlijk en direct, maar anderen ervaren dat alsof iemand heel boos is. Sommigen kunnen heel boos zijn en sarcastische opmerkingen maken, maar anderen hoeven dat niet als sarcastisch te ervaren en ontvangen het met een neutraal gevoel. Dus de manier waarop je iets waarneemt maakt het anders. In feite is dat de reden waarom mensen verschillend voelen. Het zijn niet zozeer de uiterlijke omstandigheden als wel de innerlijke omstandigheden, de geest, die het verschil maakt, " aldus Rimpoche.

De volgende stap

Als voorbeeld vertelde Rimpoche over zijn beroving op het vliegveld in Zürich. Zijn aktetas, met daarin zijn paspoort en andere belangrijke papieren werd gestolen.

"Ik merkte dat mijn geest onmiddellijk dacht: mijn paspoort is weg, mijn ticket is weg, al mijn creditcards zijn weg. Hoe moet ik nu verder? Ik begon nerveus te worden. Ik ging snel naar de politie en die zeiden: 'Oké, ga maar zitten.' Ik dacht bij mezelf: ik ben alles kwijt, waarom zou ik gaan zitten?" In de drie kwartier dat Rimpoche op de politie moest wachten, merkte hij dat hij vreselijk nerveus was geworden. "Daaruit trok ik de conclusie dat alles weg was, dat ik het misschien wel of misschien niet terugkreeg, maar dat het eigenlijk niets uitmaakte. Ik moest kijken wat ik moest regelen in plaats van bezig te zijn met: alles is weg, waarom, waarom, waarom? En toen vond ik het niet erg meer om op die politieagent te moeten wachten. Dus als je je begint te realiseren dat het weg is en dat alles wat je moet doen is te bepalen wat de volgende stap is, kun je ontspannen, krijg je rust van binnen. Wat gebeurd is, kan niet veranderd worden. Maar wat het met jou doet, welk effect die omstandigheden op je hebben, dat maakt het anders.

Ik denk dat dit een goed voorbeeld is, omdat het laat zien hoe onze geest werkt, wat het doet met je gevoelens en de situatie van het individu. Dit moet de reden zijn waarom Boeddha zegt:"*Een van de rijkste dingen die je kunt verwerven is tevredenheid met wat je ook krijgt of wat je ook bent*," aldus Rimpoche.

Boos worden tot het einde

"Hoe je waarneemt", zo zegt hij, "heb je zelf in de hand. Het is niet gemakkelijk, maar het kan wel. In principe is dat geestelijke vrijheid. Of jij jezelf geestelijke vrijheid geeft of dat je dat ontzegt, heb je helemaal zelf in de hand. Ik weet zeker dat velen van jullie het niet met me eens zijn, omdat je denkt dat er aan de omstandigheden toch niets verandert: die ander blijft boos en wat je verloren hebt, blijft verloren. Aan de ene kant is dat waar, maar of die situatie ertoe leidt dat je je slecht of oké voelt, is iets anders. Je kunt niet veel veranderen aan de uiterlijke situatie, maar innerlijk een heleboel. Vroege Tibetaans Boeddhistische leraren gaven het volgende voorbeeld:

Als je op zachte grond wilt lopen

en je voor dat doel de hele aarde wilt bedekken met leer,

zul je nooit genoeg leer hebben.

Maar als je je eigen voeten bedekt met leer, zul je nog steeds zacht lopen.

Uit: Shantideva's The bodhisattva's way of life.

In de geest werkt het ook zo. Als je steeds boos wordt op een ander of op jezelf, dan kun je doorgaan met boos worden tot je sterft. Daardoor heb je dan een ellendig, ongemakkelijk leven, ben je voortdurend van streek, moet je waarschijnlijk steeds huilen of ga je met iedereen ruzie maken en maak je ook degene die bij je is het leven zuur. Maar als je aan de andere kant weet te veranderen hoe je waarneemt, het verleden los kunt laten en je probeert het in de toekomst anders te doen, dan denk ik dat je de kern te pakken hebt. Boeddha zegt het eigenlijk heel eenvoudig*: Laat ervaringen uit het verleden los, probeer het anders te doen in de toekomst*, " zo zegt Rimpoche.

De geest zachter maken

Volgens Rimpoche bestaat die ervaring in het verleden uit "een hoop boosheid, een berg gehechtheid en heel veel ontevredenheid. Dat is in principe onze situatie. We hebben dat allemaal, we kijken naar elkaar, we proberen naar elkaar te lachen, we proberen onze gevoelens voor elkaar te verbergen, maar als je diep van binnen kijkt, hebben we dat allemaal. We klampen ons vast aan de wens dat dingen een beetje anders waren, maar we kunnen het niet terugdraaien, dus raken we van streek. En in feite maakt dat de toekomst nog erger. Dus ervaren we weer pijn. Dit is wat Boeddha ons leert als hij praat over samsara. Boeddha onderwees dat in een groter geheel, maar als je goed kijkt, is dat precies de manier hoe we daar in verzeild raken. Het zit in de geest. Het is hoe we de dingen waarnemen wat het anders maakt."

De mogelijkheid om uit die vicieuze cirkel te komen ligt volgens Rimpoche in 'het spirituele doel' de geest wat vriendelijker, zachter te maken. "Dat betekent", zo zegt hij, "een beetje minder boos. Een beetje meer openheid. En als ik vriendelijker zeg, dan bedoel dat je iets meer ruimte ontwikkelt voor mensen die de dingen iets anders doen. Nu zijn veel mensen heel defensief; men veronderstelt dat iedereen er op uit is ze te pakken te krijgen. Sommigen voelen zich goed als ze anderen wat op afstand houden. Zodra ze iemand beter leren kennen, voelen ze zich ongemakkelijk, omdat ze denken dat iemand ze wil kwetsen. Dat is het teken dat je defensief bent. Terwijl anderen,

als ze iemand beter leren kennen, vriendelijker worden en op die manier beter met de persoon om kunnen gaan.

Dus wat ik voorstel is: jezelf goed observeren. Als je dat probleem van defensief gedrag niet hebt, is dat fijn voor je. Als je erg defensief bent, moet er iets mis zijn en zul je uit moeten zoeken wat dat is."

Accepteren van irritaties, kan dat?

Het belangrijkste instrument dat Rimpoche aanvoert om vriendelijker te worden, is het goed observeren van jezelf. Kijken hoe jij de dingen waarneemt. Volgens Rimpoche is dat veel beter dan een ander steeds de schuld te geven van alles. "Zolang je een ander de schuld blijft geven, zul je je niet beter gaan voelen, zul je geen rust krijgen. Je zult je voortdurend ellendig voelen," zo zegt hij.

"Het maakt niet uit wat die andere persoon doet, maar door een beetje meer openheid, een beetje meer begrip, een beetje meer vriendelijkheid, wat meer ruimte voor de ander, zul je je een stuk beter gaan voelen. Zo maak je een begin met het trainen van je geest om irritaties van anderen in je omgeving te gaan accepteren.

Kan dat dan? Sommigen zeggen ja, anderen nee. Waarom zou het niet kunnen? Kern is: *Ik kan het niet verdragen.* Waarom? *Omdat het een te grote belediging is, het benauwt me, te veel dit, te veel dat.* Dat is de enige reden die je hebt. Je zegt: *Ik kan het niet aan, het is teveel voor me.* Wat je niet aankunt, heb je jezelf opgelegd. Dat is de realiteit. Het is niet de ander die je teveel geeft. Het is degene van binnen die teveel neemt en denkt dat het teveel is," aldus Rimpoche

"Je wilt is het goede van alles, maar wat je oppikt is het ellendige deel. Geloof me, als twee mensen samen zijn en je pakt de minder goede dingen op, dan zul je je ook minder goed voelen. Het is niet waar dat die ander jou alleen ellende bezorgt. Die ander geeft jou zowel iets fijns als iets vervelends, omdat iedereen dat nou eenmaal heeft. Hoe jij dat ervaart, hangt af van hoe jij dat ontvangt. Als je alleen de vervelende dingen oppikt, zul je je vervelend voelen; als je de prettige dingen oppikt, zul je je prettig voelen. Dat is wat ik bedoel als ik zeg dat het van je waarneming afhangt. Als je iets benadert als een probleem, dan zie je alleen een probleem; dat wordt groter en groter; zo groot dat je het niet meer aankunt.

Als twee mensen samen zijn is het nooit zo dat alleen één problemen geeft en de ander altijd goed is. Maar zo kijken we wel naar onszelf, niet? We zeggen: *Ik doe mijn best, maar hij luisterde gewoon niet.....* Dat is niet waar. Jij geeft een probleem en de ander geeft een even groot probleem, dus het is hetzelfde. Als je die gelijkheid ziet, als je de relatie bekijkt als gelijkwaardig, dan zie je dat beide zijden zowel problemen als goede dingen brengen. En dan heb je een basis om op te werken."

Richten op kwaliteit

"De eigenlijke vraag is: hoe kan ik meer de kwaliteiten dan de problemen van die ander zien? Als je aan de probleemkant gaat kijken, wordt het een groot probleem: je ziet de goede kanten helemaal niet meer. En als je alles bekijkt van de prettige kant, zie je de problemen niet meer. Als twee jonge mensen verliefd worden, zie je in het begin helemaal geen problemen, alles ziet er geweldig uit. En jaar na jaar zie je meer en meer problemen komen. Maar de persoon van tien jaar geleden is tien jaar later nog steeds dezelfde persoon. Het enige verschil is hoe je elkaar waarneemt. Als je je manier van kijken weer verandert en probeert de kwaliteiten weer te zien, dan zul je veel kwaliteiten zien, heel veel kwaliteiten. Zo maakt waarneming alles anders.

Concluderend: de oplossing voor het probleem wat we gecreëerd hebben is in onze eigen handen. Je hoeft niet buiten jezelf te kijken, het is binnenin je, of het nou een spiritueel of een dagelijks probleem is."

Margo Gommers

LOGEERADRES VOOR RIMPOCHE GEZOCHT

Het fijne appartement waar Rimpoche Gehlek tijdens zijn afgelopen, lange bezoek verbleef, blijkt helaas niet meer beschikbaar te zijn voor het komende bezoek. Daarom zoeken we nu een ander logeeradres voor hem.

Een verzoek dus aan alle leden om oren en ogen open te houden voor eventuele beschikbare huisvesting in de periode van zijn volgende bezoek. Grofweg gaat het om de periode april-mei. Het mooiste is als we Rimpoche een ruimte ter beschikking kunnen stellen waar hij onafhankelijk van anderen kan verblijven. Dat betekent dat het wenselijk is als de ruimte zich in (in de buurt van) het centrum van Nijmegen bevindt en alle basisvoorzieningen aanwezig zijn. Woningen van mensen die bijvoorbeeld tijdelijk in het buitenland verblijven of zoiets dergelijks, zijn uitermate geschikt.

Dus wie iets weet of hoort, laat het weten aan Ineke Vrolijk in Arnhem 026 – 351 53 55

ALTAAR ALS PLEK VAN

Zodra je een (Tibetaans) boeddhistisch centrum binnenstapt is het altaar een van de eerste dingen die opvallen. Misschien besteed je er niet meteen veel aandacht aan, maar geleidelijk aan word je nieuwsgierigheid waarschijnlijk toch gewekt. Niet iedereen reageert op dezelfde manier. De een voelt zich er meteen toe aangetrokken en wil ook snel zelf thuis een altaar inrichten. De ander zal een meer afwachtende houding aannemen en weer een ander zal weerstand hebben en er zelfs door geïrriteerd raken.
Een altaar is echter niets meer (maar ook niets minder) dan een plek om te beoefenen. Een plaats waar een spirituele omgeving wordt gecreëerd. Er heerst rust en een goede sfeer, waarin je toevlucht kunt nemen tot Boeddha, Dharma en Sangha en daarmee ook tot je eigen boeddhanatuur, en waar je kunt mediteren. Het kiezen voor een altaar thuis en het opbouwen ervan is een persoonlijke kwestie. De manier waarop je het aanpakt hoort bij jou; het is een actieve bezigheid.

In het boek 'Liberation in the Palm of your Hand' van Pabongka Rinpoche wordt uitgelegd dat het altaar op dezelfde manier wordt opgebouwd als het Veld van Verdiensten (zie de grote thangka van Marian van der Horst in het Jewel Heart centrum in Nijmegen). De voorwerpen op het altaar symboliseren het verlichte lichaam (afbeelding of beeld van de Boeddha), de verlichte spraak (Dharmaboek, soetra of kopie van de Lamrim) en de verlichte geest (stoepa, of een afbeelding ervan). Als je een vajra en bel hebt, staan ook die symbool voor de verlichte geest. Ook al heb je niet veel, je zou in ieder geval een afbeelding van de Boeddha en van je eigen leraar moeten hebben om je aan hen te herinneren.

Hou jezelf niet voor de gek

Rimpoche Gehlek legt uit dat het hebben van een altaar nodig is en belangrijk. "Is het hebben van een fysiek aanwezig altaar absoluut noodzakelijk? Nee. Maarrr, het is zeer belangrijk voor gewone mensen, zoals jij en ik, die geestelijk nog niet zo hoog ontwikkeld zijn. Een aantal mensen zal denken: 'ik zit wel goed, ik kan alles mentaal doen'. Tegen deze mensen wil ik zeggen: 'Hou jezelf niet voor de gek!' Het is dus belangrijk om een concreet altaar te hebben, tenzij er bijvoorbeeld vanuit de traditie binnen je familie sterke bezwaren zijn. Dan zul je moeten vertrouwen op je mentale creatie. Maar wat je situatie ook moge zijn, het is altijd mogelijk om een afbeelding te hebben van Boeddha. Je kunt het als een kunstuiting gebruiken, als een soort decoratieve kunst. Dat is ook prima. Daar lijkt het voor anderen op, maar voor jou is het een altaar. Dat is ook de reden waarom er overal Tibetaanse thangka's hangen. Gedeeltelijk is het decoratie, gedeeltelijk is het beoefening. Vanuit het gezichtspunt van de beoefenaar zou je dat als een levend altaar moeten zien. Zij die geen idee hebben, zien het als decoratieve kunst", aldus Rimpoche Gehlek.

Echte boeddha's

"Behandel de afbeeldingen met respect. Als je een mooi boeddhabeeld op een tafel hebt staan, is het goed het beeld zo te plaatsen, dat niet iedereen er tegenaan hoeft te stoten en je daar ook niet steeds voor hoeft te waarschuwen. Het altaar is de plek voor het doen van je beoefeningen. Bovendien dient het om de compassie en de genegenheid van de Boeddha's en Bodhisattva's te zien en daar aan te herinneren. Het gaat er niet om te aanbidden, zoals vele Westerlingen denken, maar het dient als een herinnering. Het altaar representeert het echte, levende Veld van Verdiensten en is daarom belangrijk. Het is niet enkel een verzameling beeldjes en plaatjes. En je moet ook niet denken: ...ik heb die beelden nu al zo vaak gezien..., maar zie ze met een krachtige bezieling. Volgens Pabongka zien we nu de beelden van klei of koper maar op een ander niveau van ontwikkeling zullen we de beelden ook anders zien en zal het meer een ontmoeting worden met de verlichte wezens. Daarom is het zo belangrijk de boeddhabeelden als echte Boeddha's te zien.

Het altaar dient dan ook echt goed te zijn. Het zou het beste moeten zijn wat je je kunt veroorloven en het hoort niet stoffig te zijn. Het schoonmaken van je altaar en de ruimte waarin dat staat wordt gezien als een van de beste methoden van zuivering. Niet alleen verwerf je positieve gevoelens over een goede omgeving, maar ook het voordeel van het verdrijven van je eigen verduisteringen. En dat geldt niet alleen voor je eigen ruimte. Ook het schoonmaken van de plek waar de sangha bij elkaar komt, waar de lessen worden gegeven en van iedere gewijde plek, levert je enorme voordelen op (en vergeet daarbij ook niet het schoonhouden van jezelf).

Je hoeft geen groot of fantasierijk altaar te heb-



BEOEFENING

ben. Je kunt er iets moois van maken of het verstoppen, net zoals bij jou past. Als je mooie, grote altaar geen problemen oplevert voor je partner of de mensen om je heen, is er geen probleem om het zo te doen. Maar anders kun je het ook kleiner maken en eventueel verbergen."

Rimpoche zelf had eens een altaar min of meer verborgen in een kast, bovenop een kast en een keer hoog in de badkamer. "Het altaar moet in een gerespecteerde ruimte staan en niet als een stuk decoratie-kunst op het toilet. Als onwetende mensen dat doen, dan is dat geen probleem, omdat ze er niets vanaf weten. Maar zet zelf je altaar in een gerespecteerde ruimte, of dat nu de woonkamer is of de slaapkamer of waar dan ook."

Het beste van het beste

Rimpoche heeft eens verteld dat Tibetanen vaak een heel kostbaar altaar hebben. De schalen voor de offergaven zijn normaal gesproken van puur zilver (Rimpoche had als jongeling een 24-karaats gouden offerschaal). Ook de boterlampjes zijn van puur goud of zilver. Het hoeft niet, maar als je het je kunt veroorloven, zou je het moeten doen. Het liefst zou je goud of zilver moeten gebruiken voor de beelden en de lijsten. Als dat niet kan, dan koper. Of, als het niet anders kan, is papier ook goed. Het hangt ervan af wat je je kunt veroorloven. Pabongka waarschuwt ervoor om niet gouden of zilveren beelden alleen vanwege het materiaal voorrang te geven wat de plaats op het altaar betreft, boven die van klei. Dan zie je de beelden enkel als eigendomsstukken. Datzelfde geldt voor thangka's, niet de nieuwe voorrang geven boven de oude versleten thangka alleen vanwege het nieuwe.

Hoe zet je beelden neer?

Volgens de regels komt bij het neerzetten van de beelden eerst de guru. Dan volgen, als je een deity-beoefening doet, al de Deities(Yidams). Dan de Boeddha's, (niet alleen Boeddha Sakyamuni, maar alle Boeddha's). Vervolgens komen de Bodhisattva's. Dan de Daka's en Dakini's: zij vormen de sangha voor het Vajrayana. Dan de monniken of Arhats: zij zijn de sangha voor soetrayana. En als laatste, op de onderste rij, de (niet-samsarische) Dharmabeschermers bijvoorbeeld, Mahakala, Kalirupa, Palden Lhamo, (hierbij is het belangrijk geen geesten op te nemen en geen samsarische dharmabeschermers). Je kunt ze van hoog achteraan tot laag vooraan plaatsen op je altaar. Of hoe je zelf denkt dat het meest respectvol is. Let er daarbij op dat je de beelden niet achteloos, zonder respect en aandacht, neerzet. Houd



het beeld bijvoorbeeld niet bij het hoofd vast en plaats het beeld niet op de grond. Stof het regelmatig af, voorzichtig, want de verflaag is uitermate kwetsbaar. Raak het hoofd daarom niet met je vingers aan! Er zijn allerlei regels, maar het belangrijkste is het jezelf trainen in het hebben van aandacht en respect en daarin kun je ook je eigen gevoel en gezond verstand volgen. Het omgaan met je altaar kan al een beoefening op zich zijn. Volgens Pabongka Rinpoche zou je "de beelden of afbeeldingen moeten behandelen als waren zij de échte Boeddha of Bodhisattva. Er zijn de gewone regels wat betreft de beelden die op een altaar horen te staan, maar je hoeft ze niet allemaal op je altaar te hebben. Je kunt er wat van afwijken als ze niet op je altaar passen," aldus Pabongka. Als je een afbeelding hebt van Boeddha Sakyamuni, dan is dat op zichzelf genoeg. Hij is immers ook Guru Sakyamuni, ook de Yidam, ook Dharma en Sangha, ook Bodhisattva, Daka en Dakini. Het is niet nodig alle categorieën op je altaar te hebben staan", zo zegt Rimpoche. "Als je ze allemaal hebt is dat prima, als je ze niet hebt, ook prima. Als je een afbeelding hebt van het Veld van Verdiensten, ook goed. Aanbevolen wordt een afbeelding van Boeddha Sakyamuni of Tsongkhapa, of je eigen spirituele leraar. Je eigen leraar neemt een prominente plaats in op je altaar, omdat hij de persoonlijke, levende verbinding voor jou is met de dharma en de verlichte wezens en je kan inspireren. Dat is op zich genoeg, iets kleins is genoeg."

In de volgende nieuwsbrief zal een artikel gewijd worden aan het offeren en de offergaven.

Karin Wilbrink

Gebruikte literatuur: Rimpoche Gehlek : Lam Rim
Rimpoche Gehlek : Odyssey to Freedom
Rimpoche Gehlek: Ganden Lha Gyema
Pabongka Rinpoche : Liberation in the Palm of your Hand.

commerciële techniek als spiritueel hulpmiddel

HET CREËREN VAN EEN GEWIJDE PLEK.

Alfred Woll, voor velen binnen Jewel Heart een bekend gezicht, is al geruime tijd een leerling van Rimpoche Gehlek. In dit artikel beschrijft hij zijn visie op het gebruik van een altaar.

Voor veel mensen in het Westen lijkt het een vreemd iets om een altaar te maken in de eigen woning. Sommigen zullen denken dat het een religieus gebruik is en voelen zich daar verlegen onder. Anderen zien het als een exotische cultus, afkomstig uit het Oosten en zien geen noodzaak het te doen. Laat ik een paar woorden wijden aan mijn eigen houding ten aanzien van het altaar.

Vanaf het moment waarop ik mezelf beschouwde als boeddhist, heb ik altijd een altaar gehad op de plek waar ik woon. Zelfs als ik op reis was, heb ik altijd een aantal foto's en gezegende attributen bij me gehad om ze ergens neer te zetten, op een boekenplank of een klein tafeltje in het huis waar ik verbleef. Zo maakte ik een klein, eenvoudig altaar met daar vóór een meditatieplek. De reden waarom ik zo'n opstelling maak, is het creëren van een gewijde plek als ondersteuning voor mijn meditatiebeoefening. Het wordt aanbevolen om deze plek alleen te reserveren voor meditatiedoeleinden, het zeggen van gebeden of het uitvoeren van rituelen. Dan zal het, iedere keer als je er gaat zitten, gemakkelijker zijn de juiste geesteshouding aan te nemen, vanwege de gewenning. Omdat je gewend bent om op deze plek een rustige en ontspannen geest te hebben, zal iedere keer dat je hier gaat zitten, deze geesteshouding opgeroepen worden. De plek zelf zal je daarbij ondersteunen. Sommigen geloven dat er zelfs een zekere energie wordt opgebouwd die je meditatie extra zal steunen. Zo'n gewijde ruimte kan een kleine kamer zijn die je in je eigen huis over hebt, of gewoon een plek voor een kussen in een hoek van je eenkamerwoning. Zolang het groot genoeg is om comfortabel te zitten en er ongestoord te verblijven, is het perfect.

Beelden stimuleren

Als je nu zo'n plaats in je huis hebt gevonden, kun je bijvoorbeeld naar een kale muur staren; dat is altijd beter dan door het raam naar buiten kijken en afgeleid worden door de mensen die voorbij komen. Maar, hoewel een kale muur afleiding door zien voorkomt, zal dat geen verdere, positieve indrukken op je geest achterlaten. De kale muur is tenslotte een neutraal object. Dus is het niet slimmer om het neutrale in iets positiefs te veranderen? Wetenschappers zeggen dat de sterkste zintuiglijke impressies voor de mens die van het zien zijn. Boeddhisten maken hier heel goed gebruik van.

Iedereen weet waarom mensen uit de commerciële wereld grote reclameposters ophangen langs hoofdwegen. Omdat dat de wens tot kopen stimuleert. Als het tentoongestelde product of de begeleidende beelden overeenkomen met de verlangens van de persoon die ernaar kijkt, zullen de verlangens in die persoon worden gestimuleerd. Zelfs een onbewuste blik op de advertentie zal een onderbewuste impressie achterlaten, gericht op de aandrang om het product dat de adverteerder promoot te gaan kopen. Waarom zouden we datzelfde mechanisme niet gebruiken om onze spirituele ontwikkeling te versnellen?

Spirituele objecten

In plaats van mediteren voor een kale muur, kunnen we beelden of andere representaties van onze spirituele doelen neerzetten in ons blikveld. Hierdoor laten we niet alleen onbewuste impressies achter op onze geest, maar herinneren we ons zelfs op een bewust niveau onze doelen en voelen we ons geraakt door de betekenis van deze afbeeldingen en ontvangen we inspiratie. Om een aantal afbeeldingen te selecteren, kun je jezelf de vraag stellen: welke afbeelding, welk beeld of object vertegenwoordigt voor mij het meest mijn spirituele doel? Wat dat ook moge zijn, één van je leraren, een boeddhabeeld of iets anders, het zal direct vóór je geplaatst moeten worden, in het centrum van de gewijde plek. Iets wat voor jou je spirituele doel representeert is al iets gewijds, heiligs, en verdient het om op je meditatieplek te staan. Daarnaast, als je een gezegend beeld of relikwie hebt, een dharmaboek of welk ander gezegend object dan ook, die zijn ook zeer geschikt om hier te plaatsen. Zo'n opstelling is dan niets anders dan wat mensen een altaar noemen. Of het een religieus aspect heeft of enige oosters-culturele aspecten of het is je eigen persoonlijke expressie: het is goed. Wat er toe doet is: dat het je toekomstige ontwikkeling ondersteunt.

Worden als je object

Een ander advies met betrekking tot een altaar is het mooi op te stellen en er enige versiering aan toe te voegen om zo respect te tonen voor de spirituele representaties, via externe middelen. Je kunt wat bloemen neerzetten, een kaars branden of wat wierook branden of wat voedseloffergaven neerzetten. Uitdrukking geven aan bewondering, verering en het laten zien van respect is, alweer,

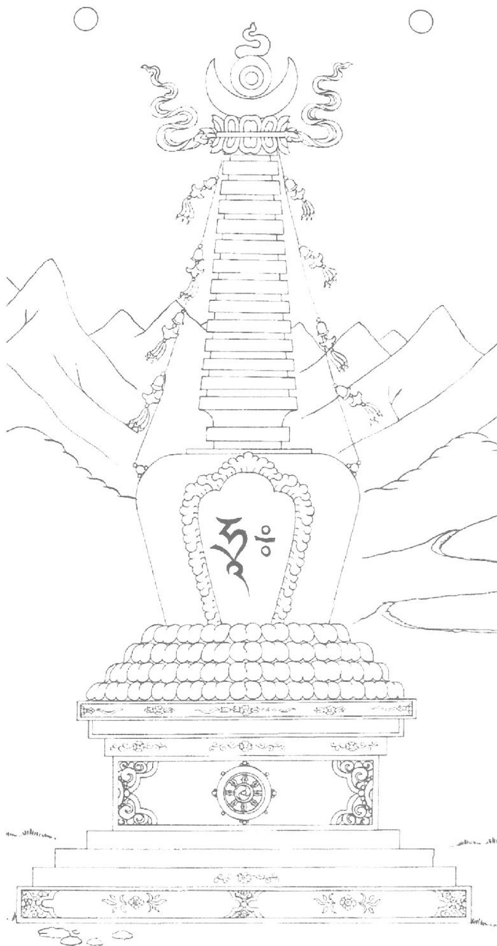


een krachtige methode om onze ontwikkeling te ondersteunen door bewuste en onderbewuste krachten aan te wenden om snel te worden als het object van verering.

Eens was er een jonge man die een popster als Elvis Presley wilde worden. Deze jongeman keek heel vaak naar films of video's van Elvis op het podium. Hij luisterde de hele dag naar de platen van Elvis en de wanden van zijn kamer hingen vol met posters van Elvis. Zeer snel begon de jongeman zich te kleden als Elvis, zijn haarstijl was die van Elvis, hij begon te lopen als Elvis en hij begon zelfs te praten als zijn zo aanbeden popster. Dit zijn een aantal redenen waarom ik graag een altaar heb. Je kunt voor jezelf proberen of het voor jou ook werkt.

Om meer informatie te verkrijgen over de traditionele adviezen, suggesties en redenen voor het maken van een altaar raad ik Pabongka Rinpoche's *'Liberation in the Palm of your Hand'* aan. In dit boek wijdt hij veel ruimte aan het schoonhouden van de (meditatie)ruimte en het maken van een altaar.

Alfred Woll / vertaling:Karin Wilbrink



MIJN ALTAAR

Als je handig bent, kun je ook je creativiteit 'botvieren' op je eigen altaar. Zie daar het altaar van Ron Twisk.

Mijn altaar is een speciale plek voor mij. Ik probeer daar dan zoveel mogelijk een positieve sfeer van beoefening op te bouwen. Dus niet: oh ja, hier moet ik mijn beoefening doen en e.e.a. snel afraffelen, zonder goede aandacht.

Aanvankelijk zette ik de traditionele objecten meer vanuit een soort braafheid op mijn altaar dan dat het echt inspirerend voor me was. Het hoorde gewoon zo. Later ging ik mezelf de vraag stellen: hoe wil ik er zelf mee omgaan, en hoe wil met die objecten omgaan? Rimpoche zei eens: "Als je naar een thangka kijkt als was het een poster, dan krijg je ook de zegeningen van een poster." Ik ben toen begonnen mijn altaar bewuster vorm te gaan geven.

Ik heb de basis van het altaar gemaakt van hout in een mooie vorm. Daaronder heb ik een houten stengel gemaakt, zodat het geheel als een lotus omhoog rijst. Deze lotusvorm heeft het voor mij veel levendiger gemaakt, niet statisch en levenloos meer of omdat het zo hoort. Ik neem hierin mijn eigen weg. Vroeger zag ik de lotus nooit, nu probeer ik de lotus eronder te zetten en wordt het iets puurs. Iets wat me zeer kan ontroeren.

Het mooiste van het mooiste

Daarnaast probeer ik ten aanzien van de (traditionele) beelden op mijn altaar (Boeddha Sakyamuni, Avalokiteshvara, Vajrapani en Tsongkhapa), in te zien dat ze levend zijn. Het zijn niet enkel beelden, gemaakt van metaal, maar getransformeerd in de natuur van licht. Ongeacht het materiaal waarvan ze zijn gemaakt, wil ik de beelden zien als de échte Boeddha of de échte leraar. Wel wil ik proberen het mooiste van het mooiste te geven. Dat alles om het boeddhisme in het centrum van mijn eigen beleving, mijn gevoelswereld te plaatsen. Het is niet iets dat ik zo af en toe doe, in de zijlijn van mijn leven, maar ik probeer mijn eigen boeddhanatuur meer naar voren te halen. Het verschuift naar een centrale plek en het wordt steeds primairder in mijn leven. Rimpoche stelde ons laatst nog de vraag: "Door wie laten we ons het meest inspireren? Bill Gates of Gandhi?" Ik vrees dat in de dagelijkse werkelijkheid nog steeds het meest voor de eerste wordt gekozen. Wat betreft het altaar heeft Rimpoche ook ooit gezegd: "Maak er geen rotzooitje van! Zorg dat het één beeld, een totaliteit is, met een samenhang. Anders raakt je aandacht te versplinterd." Ook hiermee ben ik me nog steeds aan het uiteenzetten.

Ron Twisk

Interim-bestuur aan de slag

Ondergetekenden zijn afgelopen juni benoemd door Rimpoche als interim-bestuur. Ieder afzonderlijk is een mandalalid zoals iedereen binnen Jewel Heart. Pas in gezamenlijkheid hebben zij de verantwoordelijkheid van het interim-bestuur.

Deze verantwoordelijkheid bestaat eruit te zorgen dat al het mogelijke in het werk wordt gesteld om de doelstellingen van Jewel Heart optimaal te realiseren. Deze doelstellingen zijn:

- het bestuderen en praktiseren van de dharma (jezelf spiritueel ontwikkelen);
- anderen helpen zichzelf spiritueel te ontwikkelen door dharma-onderricht.

Daarbij gaat het erom de verborgen schatten uit de Tibetaans-boeddhistische traditie, zoals Rimpoche Gehlek die ons onderricht, te ont-dekken en te vertalen in de Nederlandse samenleving en cultuur.
Het interim-bestuur kreeg binnen dit kader de volgende opdrachten:

- ervoor zorgen dat, voortbouwend op wat tot nu toe is bereikt, de dagelijkse gang van zaken kan worden voortgezet;
- in verband met de groei een heldere en transparante organisatie opzetten;
- binnen twee jaar een strategisch beleidsplan met concrete doelstellingen op tafel.leggen.

Wat is een transparante organisatie?
Een organisatie kan transparant worden genoemd als het volstrekt helder is

- wie welke verantwoordelijkheid heeft,
- wie welke bevoegdheden heeft,
- wie verantwoording aflegt aan wie, en
- iedereen op de hoogte kan zijn van alle procedures binnen de organisatie.

Wij beseffen heel goed dat we geen gemakkelijk klusje op ons bord hebben liggen. Toch denken we dat het te doen is, omdat we weten dat er veel mensen met capaciteiten in onze organisatie zijn die mee willen helpen om samen een mooi bouwwerk op te zetten.

We hopen ook dat ieder zijn/haar bijdrage zal leveren aan de ontwikkeling van onze organisatie en van tijd tot tijd zullen we op ieder van jullie een beroep doen.

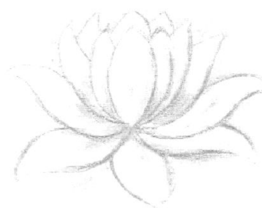
De ontwikkeling zal geleidelijk gaan en behoedzaam, tegelijkertijd moeten we waken voor stagnatie.

We hopen en rekenen op ieders betrokkenheid bij Jewel Heart.

Hans Op den Buijsch, Peter van Wanrooij, Carel Weevers

Door Peter van Wanrooij.

IN MEMORIAM



Jet leerde ik kennen in 1985 toen onze paden zich kruisten in een boeddhistisch klooster in Maasbommel. We werden gegrepen door een diepzinnige tekst, en de uitleg ervan door een bijzonder mens, onze leraar Rimpoche Gehlek. We vormden een groepje om verder te gaan met de studie van deze tekst, en met de spirituele weg die erop was gebaseerd: het Tibetaans boeddhisme. We werden vrienden. Dit groepje is uitgegroeid tot het centrum voor Boeddhistische Studie en Meditatie Jewel Heart.



Nu, 16 jaar later, is ze op vredige wijze ontslapen. Wat Jewel Heart in Jet zal gaan missen is: een toonbeeld van ongebreidelde inzet en betrokkenheid, een scherpe analytische geest die een bijdrage was aan de verdieping in de groep en een inspirerende medereizigster op het pad die altijd klaarstond. 'Daar kan ik wel voor zorgen'. Of het nu gordijnen waren of de inrichting van de keuken, als ze zei: 'Daar zal ik wel voor zorgen', dan zat ze al te naaien of was al op koopjesjacht op de markt. En in de werkgroep Rondom Sterven was haar deskundigheid volledig op zijn plaats. Voor Rimpoche was ze een zeer toegewijde lijfarts. Jet, bedankt voor alles! We zullen je missen.

Weer even terug naar het begin. Een begin met hindernissen. Drukke huisartsenpraktijk, weekenddiensten, en daarnaast de zorg voor de kinderen, het maakte het haar jarenlang onmogelijk om met regelmaat aanwezig te zijn. Ze verbrak



JET SCHRIJER

echter het lijntje nooit.

Toen ze door haar ziekte gedwongen werd het werk neer te leggen, bleek hoe groot haar behoefte aan geestelijke verdieping was. Zonder mankeren was ze elke dinsdag in haar studie- en meditatiegroep aanwezig. En hoe! Echt op zijn Jet's, ze was er helemaal. Apekool was aan haar niet besteed; dat liet haar onderzoekende en kritische geest niet toe. Voor Jet moest de discussie concreet, praktisch en helder zijn. Met de vraag: 'Waar gaat het eigenlijk over?' bestreed ze vaagheden; daar wilde ze geen tijd in steken.

Het heeft me getroffen dat ze ook in het hevigste van de kuur gewoon kwam en ook nog toen ze zelf geen auto meer kon rijden. Steeds helder en met een scherpe geest. Jet was een doorzetster, een knokster, ze ging ervoor. Zelfs de dag voor haar laatste operatie was ze bij Rimpoche's onderricht aanwezig: ze had zich tussen twee rijen klapstoelen in, liggend op een sofa geïnstalleerd. Toen ook dat allemaal niet meer ging, kwamen we wekelijks met een paar mensen voor meditatie en studie thuis aan haar bed bijeen. Zelfs met pijn en liggend in haar bed wilde ze van geen wijken weten. Haar onstilbare honger naar verdieping bleef tot het laatste toe.

De laatste week vroeg ik haar een keer 'Hoe voel je je?' Geroerd zei ze: 'Ik kan het niet onder woorden brengen, het is alsof ik opgenomen ben in een golf van liefde'. Ze had goed gezaaid en ervoer de oogst op overweldigende wijze.

Als ik de tijd die ik Jet heb gekend, overzie, is het medemenselijke bewogenheid die haar voor mij het meeste typeert. Teruggaande naar 1985, naar het eerste onderricht, kom ik uit bij die tekst van de 14e eeuwse monnik Tsongkhapa, die ons in het hart raakte. Die tekst beschrijft in aangrijpende beelden de toestand van de mens:

Voortgesleurd door de maalstromen van het leven
vastgeklonken aan de ketenen van karma
gevangen in de ijzeren kooi van ik-gerichtheid,
gehuld in diepe duisternis van onwetendheid,
steeds opnieuw geboren in eindeloze kringlopen van leven,
onophoudelijk gekweld door vele vormen van lijden,
dát is de jammerlijke situatie van alle wezens.
Besef wat zij doormaken en ontwikkel de wens allen te bevrijden.

De wens allen te bevrijden vooraleer zelf de eeuwigdurende gelukzaligheid te genieten, is een daad van zelf-opoffering, ook wel bodhisattva-ideaal genoemd. Jet verwoordde dit vlak voor haar dood in eigen woorden:

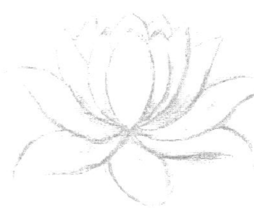


"Je denkt toch niet dat ik zo maar op een roze wolkje ga zitten te zitten of flierefluiten in een of ander paradijs. Ik wil wedergeboren worden als mens om alle stakkers die er zijn te kunnen helpen."

Dat is ware liefde: geen liefde die zichzelf zoekt, maar liefde die zichzelf weggeeft.

We wensen Marischka, kinderen en familie veel sterkte. Rimpoche brengt zijn gevoelens van medeleven over aan Jewel Heart Nederland.

Piet Soeters



Onze hulp bij Jet's overgang

Tijdens de 7 weken durende overgang kunnen we Jet dagelijks ondersteunen door onze beoefeningen aan haar toe te wijden. Elke zevende dag is cruciaal en dat vraagt speciale aandacht d.m.v. onze beoefening op de vooravond ervan. Jet overleed op zondag, de bedoelde vooravond is dus zaterdag (gecheckt met Rimpoche). We continueren de gezamenlijke beoefening van de Lama Chöpa voor haar elke zondagmorgen 11u. in ons centrum te Nijmegen, met een plechtige afsluitinde tsoh op zondag 21 oktober 11u.

Chöd-initiatie en 'de poort van de dood, sleutel tot creatie'

ZOMERRETRAITE TARAB TULKU

Zoals we inmiddels bijna gewend zijn, lezen we in het eerste nieuwsbriefnummer na de zomervakantie meestal een verslag van de zomerretraite die, de meesten - welbekend, Tarab Tulku elk jaar geeft in Marcevol in Frankrijk.
Robert Keurntjes was er dit jaar ook weer bij en schreef een verslag.

Ook dit jaar waren er weer aardig wat Nederlanders bij de jaarlijkse zomerretraite in de Pyreneeën. Afwezig waren uiteraard Jet en Marischka, maar al direct bij aankomst bleek de grote betrokkenheid van menigeen. Het eerste wat ook Rinpoche van me wilde weten was hoe het ervoor stond met Jet en Marischka. Jet had er heel graag bij willen zijn.Het was ook wat vreemd om niet in een pauze of bij het eten samen met Jet te praten over wat we allemaal gehoord hadden.

Tarab Rinpoche geeft niet makkelijk initiaties. Volgens hem 'gebeurde een initiatie vroeger alleen na een grondige voorbereiding van beide kanten, en als er bij een initiatie niet iets gebeurde (in de geest van de ontvanger) dan werd het niet beschouwd als een echte initiatie. In de loop der eeuwen is dat veranderd en tegenwoordig zijn initiaties populair'. Desalniettemin gaf hij toch de Chöd-initiatie aan zo'n 70 mensen.

Chöd (doorsnijden; hier van het 'ego') is een beoefening die ontstaan is in Tibet. Machig Labdrön was een non die zich o.a. bezighield met het ritueel voorlezen van de Prajnaparamita, een lijvig werk over 'wijsheid'. In Tibet liet men dat doen als ze veel 'zegeningen' nodig hadden. Door het herhaaldelijk voorlezen ervan bereikte Machig Labdrön de Prajnaparamita-staat van geest. Dat is de geest die de hoogste wijsheid gerealiseerd heeft, die alle concepten overstijgt. De staat van geest waar de Hartsoetra (afkomstig uit de Prajnaparamita) over spreekt. Zij ontwierp de beoefening om die staat van geest te kunnen bereiken.

Realiteiten

De uitleg was, zoals gebruikelijk bij Rinpoche, een combinatie van een technisch goed verhaal en een op de ervaring gerichte aanpak. En bijzonder nuttig voor de Vajrayana beoefenaar. In het algemeen zei hij over tantra (Vajrayana) dat het een andere realiteit is dan onze dagelijkse en willen we dat kunnen begrijpen dan moeten we eerst begrijpen hoe onze gewone realiteit functioneert. Begrijp je dat niet dan is het beoefenen van Vajrayana hetzelfde als het wachten op een wonder.

Onze realiteit is vooral de realiteit van de uiterlijkheden. Een realiteit waarin alles voortdurend in verandering is. Dood en creatie gaan hand in hand. Als een boom dood gaat dan maakt men bijvoorbeeld van het hout meubels, en als die versleten zijn gebruikt men ze als brandhout. Zo ontstaat met het ophouden van iets ook meteen weer iets nieuws. Dat is ook zo als wij dood gaan. Dan is er een continuering op een vergelijkbare wijze. Je moet daarbij dus niet denken aan, in het geval van de boom, een nieuwe boom met takken en bladeren.

Die verandering is er niet alleen als we dood gaan, die is er ook tijdens het leven. We houden op kind te zijn en worden tiener, volwassen enz. tot we uiteindelijk dood gaan (wat dus niet het einde is van dat veranderingsproces). Ons lichaam van nu is anders dan ons lichaam toen we een kind waren, het ziet er anders uit en (bijna) alle cellen zijn vervangen. Ook onze geest is nu heel anders dan toen we een kind waren. Zelfs dingen die er uitzien alsof ze niet veranderen blijken, als je ze beter bekijkt (bijvoorbeeld onder een microscoop), voortdurend te veranderen. Zoals de aarde, die er vanuit de ruimte glad uitziet zonder teken van verandering. We weten uiteraard wel dat we voortdurend veranderen maar zijn tegelijkertijd bang om te verdwijnen, en dat botst met elkaar.

Doordat we in die uiterlijkheden een houvast proberen te vinden ontstaat er angst om niet meer in een concrete vorm te bestaan. Al onze angsten, zelfs als we schrikken, zijn terug te voeren op angst voor de dood. En met dood wordt hier dus niet alleen de fysieke dood bedoeld. Het is een verwijzing naar de continue verandering van alles.

Zintuigen poort naar werkelijkheid

Als we echter contact maken met onszelf op een dieper niveau dan zal die angst verminderen. Er zijn veel verschillende lagen van realiteit: het meest uitwendige is de materiële wereld en het meest diepe niveau is het niveau van de eenheid. Dat diepste niveau is voor ons moeilijk te bereiken, maar we kunnen wel die kant op gaan. Een eerste stap is meer in contact komen met onze zintuiglijke waarneming.

Normaal conceptualiseren wij alles wat wij waarnemen, waardoor onze werkelijkheid niet die van de zintuiglijke waarneming is, maar die van de concepten: Een gecreëerde werkelijkheid die ons er vanaf houdt om in het moment te leven. Als je denkt dat de wereld positief is dan komt iedereen positief op je over, en dat geldt natuurlijk ook als je denkt dat alles in de wereld negatief is. Het



gebeurt wel dat als wij een vervelende ervaring hebben, of een positieve, we een volgende situatie op basis van die ervaring conceptualiseren, onze ervaring is er dan een van iets uit het verleden en niet die van het huidige moment. Door contact te maken met onze zintuiglijke waarneming (zien, horen, proeven, ruiken en voelen) verandert onze realiteit. Dat doe je uiteraard niet door concepten, maar door de ervaring te beleven: we nemen dan onszelf en de wereld op een meer natuurlijkere manier waar en dat leidt tot minder problemen. De meeste van onze problemen hebben namelijk te maken met de wijze waarop wij onze waarneming conceptualiseren.

In het Westen maken we meestal contact met anderen op basis van concepten; hoe groot is de ander? Hoe slim? Wat is zijn of haar beroep? We voelen ons dan vaak minder dan de ander. In meer natuurlijke samenlevingen maken mensen contact met elkaar op het niveau van het mens-zijn. Ook al is er dan verschil in rang en stand, op het niveau van het mens-zijn is er gelijkheid; daardoor is de zelfervaring stabieler.

Rust

Op een dieper niveau kun je dan contact maken met je zelf op het niveau van je geest (mind) en nog dieper op het niveau van de energie. Op het diepste niveau van energie is er geen onderscheid meer en kun je spreken over eenheid. Dat geldt ook al in materiële zin. Een plant heeft een volledig ander uiterlijk dan een mens, maar als je op celniveau gaat kijken, zijn er al heel veel overeenkomsten. Op een nog dieper niveau is er geen verschil tussen de moleculen van een plant en die van een mens.

Dat energie-niveau kunnen we via meditatie dichter naderen, maar in het dagelijkse leven kunnen we niet in die realiteit leven. Je kunt de meditatie dan ook zien als een moment van rust. Dat hebben we immers allemaal nodig; we gaan ook op vakantie, omdat we even uit willen rusten van ons werk. Naast uitleg kregen we uiteraard ook de nodige oefeningen. Een oefening om een idee te krijgen van de continuering (waardoor je angst om op te houden met bestaan kan verminderen) is door jezelf eerst te ervaren als jong kind en daarna stapsgewijs dat je steeds ouder bent, tot voorbij het sterven. Dat doe je niet aan de hand van herinneringen en concepten, maar door jezelf voor te stellen als een kind van drie jaar, tien jaar enz.

Daarnaast leidde Rinpoche ons door de stadia van de dood en liet hij ons buiten-zintuiglijke ervaringen opdoen (zonder te conceptualiseren). We begonnen iedere ochtend met een visualisatie van wit licht/energie (liefde/compassie, harmonie) dat door de kruin van je hoofd door het midden van je lichaam gaat, door je hoofd, je keel, je hart, je



maag en je onderbuik. Vervolgens stroomt dat licht door de kruin van je hoofd en vult je helemaal op en tot slot komt de hele energiebron naar de kruin van je hoofd en daalt naar je hart en wordt daar één met je eigen energie.

Tarab in Nijmegen

Tarab Rinpoche komt van 16-18 november weer in Nijmegen en zal dan uitleg geven over de twaalf schakels van bestaan. Deze staan in de buitenste cirkel van het wiel van samsara afgebeeld. In het midden staan drie dieren; dat is de basis waarop samsara bestaat. Er omheen staan de zes werelden; dat is wat er uit voortkomt. En aan de buitenkant staan de twaalf schakels, die laten zien hoe dat gebeurt. Het is geen standaard onderwerp voor Rinpoche voor een weekend en het zal daardoor een verrassing zal zijn hoe hij het precies gaat behandelen. Toen ik vroeg wat hij ging doen, was het antwoord: 'Oh, moet ik daar wat over vertellen?'

Voordat Tarab Tulku naar het Westen kwam had hij nog nooit contact gehad met een andere cultuur dan de Tibetaanse. Eenmaal in het Westen moest hij de informatie uit zijn lange studie in Tibet in het licht van een compleet andere cultuur opnieuw bekijken. Daardoor is hij er in geslaagd om de inhoud van het boeddhisme over te brengen, los van culturele en religieuze invloeden, technisch rijk en tegelijkertijd sterk gerelateerd aan de ervaring van alledag. Kortom, een goede reden waarom je dit weekend niet mag missen, en waarvan de kans op herhaling waarschijnlijk niet erg groot is.

Robert Keurntjes



ZOEKEN NAAR EEN VORM VAN BETROKKENHEID BIJ JEWEL HEART

Onder leiding van de Begeleidingscommissie is op zaterdag 1 september een 'werkconferentie' geweest voor de Raad van Ouderen, de bestuursleden en de managementleden. Daarbij zijn een aantal afspraken gemaakt over het ontwikkelen van ideeën hoe we de organisatie van Jewel Heart beter kunnen laten functioneren. Te zijner tijd zullen die ideeën aan de mandalaleden worden voorgelegd.
Hier leest u alvast een persoonlijke weergave van Peter van Wanrooij van een deel van deze bijeenkomst.

Eén principiële vraag kwam indringend aan de orde: hoe zit het met de betrokkenheid van de leden bij Jewel Heart? De aanleiding tot deze vraag was de mededeling dat, zoals het er nu naar uitziet, per 1 januari 2002 nog maar één vrijwilliger een halve dag in de week op het secretariaat in Nijmegen werkzaam kan zijn.

Het doel van Jewel Heart is het bestuderen en praktiseren van de Dharma.

Het bestuderen van de Dharma is voor iedereen duidelijk, maar hoe wordt het praktiseren van de Dharma geïnterpreteerd? Geldt het praktiseren alleen ten aanzien van onze huiselijke omstandigheden, de mensen in onze naaste leefomgeving en in onze werkomgeving? In welke mate wordt het praktiseren van de Dharma toegepast binnen Jewel Heart? Is Jewel Heart als boeddhistisch studie- en meditatiecentrum, een boeddhistische vereniging of (ook) een boeddhistische gemeenschap?

Met andere woorden: hoe betrokken voelt iedereen zich bij Jewel Heart en in welke vorm geeft ieder van ons daar vorm aan? En wat hebben de leden nodig om actief binnen Jewel Heart te willen en te kunnen participeren?

Allemaal vragen die in het gesprek over tafel gingen en waar niemand een helder antwoord op kon geven. Wel voelde iedereen dat dit onderwerp hoognodig verduidelijking behoeft.

Maar, hoe krijg je die verduidelijking?

Op 15 december a.s. zal er een 'conferentie' voor alle leden van Jewel Heart worden gehouden waarin ook dit onderwerp aan de orde zal komen. Een flink aantal vragen moeten we dan met zijn allen proberen te beantwoorden. Daarbij is te denken aan vragen als:

-op welk moment in de ontwikkeling van ieder lid spreekt men zijn/haar betrokkenheid (commitment) met de sangha uit (of vinden we zoiets overbodig)?

-In hoeverre kan de organisatie van Jewel Heart steunen/leunen op de betrokkenheid van een (groot) aantal leden om samen 'het lichaam' (de organisatie) van Jewel Heart te voeden, te verzorgen en te begeesteren ten einde 'de geest' (het uiteindelijke doel) van Jewel Heart optimaal te laten ontwikkelen?

-Hoe geeft ieder lid vorm aan zijn/haar betrokkenheidsgevoel en hoe wordt daar vanuit de organisatie vorm aan gegeven?

-Hoe kan de organisatie uitnodigen tot betrokkenheid?

-Hoe sterk is de betrokkenheid tussen enerzijds de Dharma en anderzijds de betrokkenheid op elkaar en op de totale organisatie?

Kortom het gaat om de vraag: Wat kan ieder van ons, met het huidige betrokkenheidsgevoel dat hij/zij voor Jewel Heart heeft, bijdragen aan de verdere ontwikkeling van de organisatie doen ten bate van de bestudering, de overdracht en de praktisering van de Dharma?

Het functioneren van een organisatie is in heel hoge mate afhankelijk van het 'commitment' van haar leden. Dit geldt in nog hogere mate voor een vrijwilligersorganisatie. Dus zeker voor Jewel Heart geldt: wil Jewel Heart goed draaien, dan is ieders betrokkenheid hard nodig. Dan pas kunnen we van onze snel groeiende organisatie een goed groeiende organisatie maken. Tijdens de 'conferentie' op 15 december zullen we daar indringend met elkaar over praten. Maar ook vóór die tijd kun je, als je dat wilt, al iets doen: als je mee wilt en kunt werken aan het secretariaatswerk (minimaal één dagdeel in de twee weken, bekend met de computer en werken in teamverband), neem dan contact op met Hanneke Jacobs, in Wijchen, telefoon 024-3451036.

Peter van Wanrooij

MEDELEVEN

We hebben onze mandala-genoten in de VS een teken van medeleven gestuurd naar aanleiding van de rampzalige gebeurtenissen in de VS.We hebben te horen gekregen dat gelukkig - voor zover bekend- geen mandalaleden door deze ramp getroffen zijn. Onze gedachten en gebeden gaan uit naar alle slachtoffers.

Piet Soeters



EEN KLEIN FEESTJE VOOR EEN GROTE MAN

Op de valreep is er binnen Jewel Heart nog een klein 'feestje' georganiseerd ter gelegenheid van de verjaardag van Z.H. de Dalai Lama op 6 juli! Een initiatief waar de deelnemers zelf erg enthousiast over zijn en wat hun betreft volgend jaar op de agenda staat.

Pas anderhalve week voordat hij jarig was, kwam een kleine groep Jewel Heart'ers bijeen omdat ze vonden dat het vieren van de verjaardag van de Dalai Lama toch wel heel fijn en verdienstelijk zou zijn. Dus werd besloten om vrijdagavond 6 juli op het centrum in Nijmegen wat te organiseren. Via e-mail werden de mensen die in het Jewel Heart-bestand op de hoogte gebracht. En ook op de prachtige Jewel Heart website werd een aankondiging geplaatst. Na nog wat heen en weer gebel kwamen er ondanks de korte-termijn-planning, toch nog tien mensen op het feestje.

Een Lama Chöpa lag het meest voor de hand. Maar omdat zoiets toch de nodige voorbereiding en een ervaren leider vereist, werd hier vanaf gezien. Een goed alternatief was de ons alom bekende Ganden Lha Gyema, ook een guru yoga beoefening. Marion Wierda was zo vriendelijk om het vooraf, voor hen die nog niet (zo) bekend zijn met deze beoefening, kort door te spreken. Daarna moest er even flink worden gewerkt.

Ik vond het fijn om de beoefening weer een met een groep te doen. Groepsenergie werkt toch altijd extra versterkend. Ook de speciale aandacht voor de mantra's, waaronder natuurlijk met name de Migtsema's waren heel prettig. Vooral omdat ze allemaal gezongen werden. Aan het eind werd nog een Lang Leven Gebed voor de Dalai Lama gereciteerd en droegen we al onze verdiensten op.

Nadat al het werk gedaan was, hebben we onder het genot van een kopje thee en wat meegebracht lekkers, de avond nog even doorgesproken. De deelnemers leken het eens te zijn: ze vonden het een fijne avond en een goed initiatief. Wat ons betreft zal volgend jaar deze bijzondere dag weer op de agenda staan. En dan geen laatste moment gebeuren, maar een goed voorbereid feest!

Inge Kappen

INSCHOLINGSGROEP UTRECHT

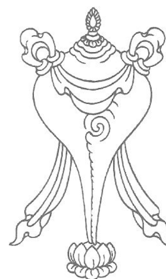
Met ingang van deze maand start nu ook een inscholingsgroep in Utrecht. De groep wordt begeleid door Ineke Vrolijk en de eerste 15 mensen hebben zich al opgegeven. De introductie is op 20 september.

Bij verschillende mandalaleden en belangstellenden leefde al een geruime tijd de wens om in een studiegroep te kunnen participeren. Reistijd vormde een belemmering om de wekelijkse tocht naar Jewel Heart Nijmegen te ondernemen. De behoefte om intensief met het Boeddhisme bezig te kunnen zijn, binnen de context van een mandala onder begeleiding van Jewel Heart, leidde ertoe dat we Rimpoche tijdens zijn laatste bezoek gevraagd hebben of we een groep in Utrecht konden starten. Hij heeft hierop positief gereageerd.

Vanuit Jewel Heart werd aangegeven dat de groep uit minimaal vijftien personen moet bestaan om een zaalhuur en begeleiding te kunnen bekostigen. Een goede ruimte kwam snel op ons pad. De oprichter van (o.a.) Sous le Soleil in Utrecht stelde zijn mooie Dharma-zaal ter beschikking en bood aan reclame voor ons te maken. Op dit moment hebben zich vijftien mensen aangemeld. Er zijn nog plaatsen open!

Wij zien er erg naar uit met deze groep te kunnen gaan starten en hopen met een energieke, vruchtbare loot de mandala van Jewel Heart uit te breiden. Als je belangstelling hebt voor deze groep, vragen of suggesties, kun je daarover contact opnemen met Naomi Schieman in Zeist, telefoon 030 6958109

Introductie-avond: donderdag 20 september, 20:00 uur in Sous le Soleil, Oudegracht 207, Utrecht.



GOOD LIFE, GOOD DEATH

Op 9 oktober wordt het nieuwe boek van Rimpoche Gehlek officieel gepresenteerd.

Via de boekhandel van het Maitreya-instituut kunnen we dit Engelstalige boek in Nederland krijgen. De prijs in Nederland zal tussen de *f* 65,= en *f* 70,= liggen.

Degenen die via dit kanaal het boek van Rimpoche willen aanschaffen, kunnen dit alleen per brief of per e-mail kenbaar maken bij het secretariaat van Jewel Heart (t.a.v. Marion Reinartz). Men kan zich daar namelijk voor inschrijven door naam, adres en telefoonnummer door te geven.

Als de bestelde boeken in Nederland zijn, zullen de inschrijvers op de hoogte worden gebracht en zal de exacte prijs bekend zijn. Na betaling zal het boek dan op de een of andere wijze worden bezorgd.

Peter van Wanrooij



Verlicht worden in Tilburg. Kan dat?

In het kader van de reeks 'berichten uit de groepen' deze keer een verslag van Ger Rombouts uit Breda die deelneemt aan een groep in Tilburg.

Augustus 2000. Niet zonder schroom ga ik naar de informatiebijeenkomst van Jewel Heart in Tilburg. Wat zal daar voor volk op af komen? Vast allemaal losers en oude hippies. Wat heb ik daar eigenlijk te zoeken? Is al dat exotisch gedoe nou eigenlijk wel wat voor mij? Heb ik niets beters te doen dan een beetje voor me uit staren op een kussentje? Mijn ego stribbelt weer flink tegen. Het zijn vragen waar ik eigenlijk al lang een antwoord op weet, maar ze kwellen mijn geest, en niet voor het eerst. Enkele jaren eerder heb ik in Utrecht een inleidende cursus gevolgd van Rigpa over *Het Tibetaans Boek van Leven en Sterven* van Sogyal Rinpoche. Ook daar ben ik in eerste instantie met lood in mijn schoenen naar toe gegaan en stelde ik me exact dezelfde vragen. Wat zijn die vastgeroeste concepten toch hardnekkig. Ik weet al lang dat boeddhistische scholingen in Nederland allerlei 'zoekers' trekken, die misschien als enige overeenkomst hebben dat ze min of meer goed opgeleid zijn of een flinke intellectuele bagage hebben. Waarom ga ik naar Tilburg? Waarom naar Jewel Heart? Mijn overwegingen zijn puur praktisch. Dat ik wat meer van het boeddhisme wilde weten stond al enige tijd vast. Tijdens het bezoek van de Dalai Lama in Den Haag heb ik foldertjes verzameld van allerlei boeddhistische clubjes en Tilburg is, wonend in Breda, nu eenmaal het dichtste bij.

Trouwe kat uit de boom

Tijdens een groot deel van mijn eerste jaar Jewel Heart blijft mijn deelname aan de groep iets dubbels houden. Ons cursusmateriaal is een serie commentaren van Rimpoche Gehlek op *The three principles* van Je Tsongkhapa. Enerzijds is dat eerste principe, *the determination to be free*, best bij me aanwezig. Ik lees veel over het boeddhisme, ik maak trouw mijn huiswerk voor iedere maandagavond (volgens enkele cursisten veel te weinig huiswerk, waar vind je dat nog in het huidige onderwijs!), soms mediteer ik zelfs heel trouw. Aan de andere kant kijk ik de kat uit de boom, geef ik niet te veel van mezelf prijs, worden mijn eerste schreden op het boeddhistische pad vaak gedwarsboomd door allerlei samsarische verplichtingen.Toch merk ik dat ik langzaam maar zeker over de streep word getrokken, niet in het minst door de sfeervolle entourage van de flat, de motiverende lessen en de prettige geleide meditaties.Ook de discussies vinden steeds in een open, respectvolle sfeer plaats.

Stroom

In het voorjaar is het bezoek van Rimpoche Gehlek een belangrijke toetssteen. Weer diezelfde angst als ik naar het weekend in Tilburg ga: en als het nu eens tegen valt? Rimpoche mag onze begeleiders dan inspireren, maar wie zegt dat ík onder de indruk ben? Ik ben wél geraakt, vreemd genoeg met name door het laatste, voor mij vrij onbegrijpelijke gedeelte van Rimpoches lezing op zondag. Ik doe dan niet eens moeite zijn verhaal inhoudelijk te begrijpen, laat alles los en laat het geheel gewoon op me inwerken. En dan voel ik ineens de verbinding, de stroom van de computer, de oeroude wijsheid die hier wordt doorgegeven en het enorme geluk dat ik hier kennis mee kan maken.

De laatste maanden van het schooljaar overheerst, naar later blijkt ten onrechte, bij mij de angst dat de groep zal stoppen. Stel je toch eens voor. Net nu ik enthousiast ben, niet langer twijfel over het te volgen pad, me thuis voel in de informele sfeer van Jewel Heart. Het zal toch niet gebeuren dat er te weinig mensen zijn om door te gaan. Ik laat me door deze bespiegelingen behoorlijk afleiden van de inhoud. Ik vind mezelf weer eens veel te belangrijk. Een mens lijdt het meest van het lijden dat hij vreest..... Tijdens het afsluitende etentje in juni proef je dat er binnen de groep iets heel plezierigs gegroeid is.

Kosten baten

Wat leveren die uitstapjes naar Tilburg me op? Een oer-Nederlandse vraag maar vooruit. Een betere proeftuin voor boeddhistische gedachtegoed dan mijn werk, docent aan een middelbare school, is nauwelijks denkbaar. Ik merk dat ik in de periodes dat ik me intensief met boeddhisme bezighoud, meer geduld kan opbrengen, minder snel uit mijn slof schiet, meer compassie kan opbrengen, mijn relativeringsvermogen veel groter is, minder gehaast ben, enzovoorts. Het zijn misschien geen spectaculaire verschuivingen, maar er is een proces in gang gezet. Ik herinner me dat ik vorig jaar op maandag steeds een zware dag van 8 uur lesgeven had, die een stuk lichter verteerbaar werd door de beloning 's avonds weer naar Tilburg te mogen.

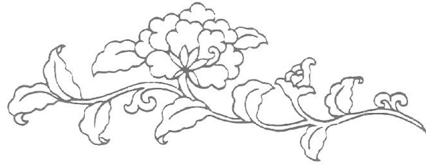
Murmelen

Komend jaar storten we ons op principe nummer 2 en 3: altruïsme en wijsheid. Daarna komt de Odyssee aan de beurt. Ik hoop het komend jaar



zelf nog wat meer structuur in mijn meditaties te krijgen en wat meer thuis te raken in de boeddhistische rituelen, want die zeggen me voor een groot deel nog weinig. Ik merk dat ik bijvoorbeeld bij gezamenlijke mantra's maar een beetje zit mee te murmelen en dat bij 'chanten' mijn haren helemaal overeind gaan staan. Ik wil misschien wel veel te veel tegelijk. Ik laat het dit jaar maar rustig over me heen komen, dan zal dit tweede Jewel Heart-jaar beslist ook een succes worden.

Ger Rombouts



STICHTING VRIENDEN VAN DE BOEDDHISTISCHE OMROEP

Zoals wellicht bekend zendt de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) sinds 28 januari van dit jaar programma's uit als onderdeel van de publieke omroep in Nederland. Ze doet dat op radio en tv.

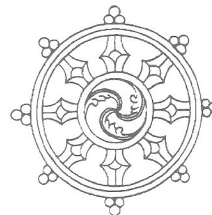
Heel veel kijkers en luisteraars bellen, schrijven of e-mailen naar de BOS met de vraag of men lid kan worden en/of hoe men de BOS in haar werk kan steunen. De BOS is een zgn. 'artikel 39f van de Mediawet'-omroep, en kent daarom en als stichting geen leden. Om toch in de kennelijke behoefte te voorzien, is een Stichting Vrienden van de Boeddhistische Omroep opgericht, die ten doel heeft: de band tussen hen die zich met de BOS verbonden voelen en de BOS te versterken, en extra middelen voor de versterking van de programma's te verwerven.

Voor dit laatste geeft de Stichting de tweemaandelijkse BOS-Nieuwsbrief uit en zal de Stichting in de toekomst waarschijnlijk ook een jaarlijkse ontmoetingsdag organiseren, waarin Vrienden, BOS-bestuurders, -management en -programmamakers elkaar kunnen ontmoeten en waarop telkens een thema met betrekking tot het werk van de BOS aan de orde gesteld zal worden.

Voor wie meer wil weten over dit initiatief en verdere activiteiten van de BOS ligt op het Centrum in Nijmegen om mee te nemen een uitgebreid informatie document. (Op verzoek, te richten aan het secretariaat, kan eventueel een en ander worden meegegeven aan de groepsleider.) Daarin staat onder meer welke programmabeleid de BOS voert, hoe de reacties tot nu toe zijn en hoe men begunstigde kan worden van de Stichting Vrienden van de Boeddhistische Omroep. Het loont alleszins de moeite hiervan een exemplaar mee te nemen en hier eens rustig kennis van te nemen.

De zendtijden zijn, wellicht ten overvloede: televisie-uitzendingen op Nederland 1, op zondagmiddagen om 14.00 uur, in de regel om de veertien dagen een half uur, maar ook wel eens eenmaal in de vier weken een heel uur. De radio-uitzendingen op Radio 747 AM, op de zondagavonden om 20.00 uur, om de veertien dagen een half uur.

Margo Gommers



ONTMOETINGSDAG BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND (BUN)

In het Maitreya Instituut in Emst wordt zondag 30 september de jaarlijkse ontmoetingsdag van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) gehouden. Individuele boeddhisten en andere belangstellenden kunnen op deze dag kennismaken met elkaar, elkaars traditie en organisatie. De dag duurt van 10.30 uur tot 17.00 uur.

Op het programma staan ondermeer een Dharma-les van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen van het Maitreya Instituut. Verder is er een lezing over de status van het kerkgenootschap en zijn er twee workshops. Een over geestelijke begeleiding van gevangenen vanuit boeddhistisch perspectief en een over boeddhistische stervensbegeleiding. De hele dag zullen ook uitzendingen van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) te zien zijn.

De dag is in principe kosteloos, vrijwillige bijdragen zijn altijd welkom. Er is een vegetarische lunchbuffet tegen een bedrag van vijftien gulden per persoon.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Marion Wierda

www.jewelheart.nl

Jewel Heart Nederland heeft een eigen website, die intussen weer een aantal jaren bestaat. Velen (onze trouwe bezoekers) is dit bekend .Voor anderen is dit misschien nieuw. Surf eens naar onze pagina want:

- onze kleurige site geeft naast algemene informatie, ook heel wisselende informatie.
- de site is steeds in wording. Veranderingen zijn aan de orde van de dag.
- Jewel Heart wil vooral haar leden via dit betrekkelijk nieuwe medium zo actueel mogelijk op de hoogte houden van de laatste veranderingen.
- onze vertrouwde Nieuwsbrief geeft u alle informatie aan die u nodig heeft, maar verschijnt slechts vier maal per jaar.
- het voorjaarsbezoek van Rimpoche Gehlek levert een waterval aan informatie op over lessen en bijeenkomsten die dan niet alleen in Nijmegen op het Centrum plaatsvinden.
- het is mogelijk om op de website steeds de aller - actueelste informatie te vinden!

An Mens

Redactie:
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website:
www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.
Abonnement: *f* 20,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
16 oktober

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is Rinpoche Gehlek .

Wie doet mee met het eetcafé?

Om geld te verzamelen voor de aankoop en inrichting van een nieuw centrum voor Jewel Heart zijn talloze dingen te verzinnen. Tijdens mijn zomervakantie viel mij iets te binnen: zou het niet een leuk idee zijn om bijvoorbeeld één keer per maand een soort van vegetarisch eetcafé te organiseren in ons centrum en de opbrengst daarvan te schenken aan het huisvestingsfonds? Het mes snijdt aan twee kanten: én geldopbrengst én een mogelijkheid om op een gezellige manier kennis te maken met en contact te hebben met mede mandala-leden. Ik hoop dat dit idee meer mensen aanspreekt en dat ik samen met jullie een en ander verder zal kunnen uitwerken en uitvoeren. Wil je een keer een menu samenstellen, boodschappen doen, helpen koken, bedienen? Laat het mij weten.

We zouden ook tijdens cursusdagen of weekenden, soep en/of hapjes kunnen maken en verkopen. Als startsein wil ik beginnen met een diner op zaterdag 3 november. (Vervolgens op zaterdag 1 december, iedere eerste zaterdag van de maand dus). Op het prikbord van Jewel Heart Nijmegen zal een intekenlijst komen te hangen, opgeven via de administratie is ook mogelijk, uiterlijk de woensdag voor de betreffende zaterdag. Ik heb er zelf veel zin in en ben benieuwd naar de reacties.

Karin Wilbrink

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

WiLi ~~Rotter~~

Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 11 nummer 4 december 2001

gehersenspoelde terroristen als objecten van compassie

ONZE EIGEN OSAMA BIN LADEN VERNIETIGEN

De terroristische aanslagen in New York van 11 september liggen inmiddels al weer enige tijd achter ons. Een reactie van Rimpoche Gehlek op deze gebeurtenissen heeft echter een tijdloos karakter en kan betekenisvol zijn voor iedereen die zoekt naar een goede manier om met uitingen van geweld om te gaan.
De hier vertaalde en samengevatte reactie van Rimpoche Gehlek dateert van 22 september j.l.

We zeggen dat we Osama bin Laden willen vernietigen. Maar eigenlijk zouden we onze eigen Osama bin Laden moeten vernietigen. Onze eigen Osama bin Laden is onze eigen haat die zich schuilhoudt in de heuvels van ons hart. En om hem uit ons hart en hoofd te verwijderen hebben we een chirurgische ingreep nodig.
Als burgers, als mensen met compassie en zorgzaamheid, moeten we onze bijdrage daaraan leveren. Wij moeten doen wat we kunnen doen om de haat te verminderen en uit te wissen, om levens te redden in plaats van ze te vernietigen. Want levens vernietigen kan ons alleen schaden.
De recente aanvallen zijn een duidelijk voorbeeld hoe haat ook de onschuldige mensen treft. Ik moest die elfde september alsmaar denken hoeveel kinderen er wel niet tevergeefs thuis op hun ouders zaten te wachten. Stel je eens voor, een klein kind gaat 's morgens naar school, komt thuis voor het avondeten en blijft zitten wachten op papa of mama die nooit meer thuis zal komen.



vergelding?

De gevolgen van de aanslagen op 11 september zullen nog geruime tijd gevoeld worden. De mentale en fysieke pijn, de depressie en het verdriet zijn het resultaat van haat: haat uit het verleden, heden en toekomst.
Wat doet die wetenschap met ons? Die kan tot compassie leiden, of tot haat. Als je aan de slachtoffers denkt, ontwikkel je compassie/mededogen.
De mensen die je op de televisie juichend op straat zag, hadden geen idee hoe kwetsend hun gedrag was voor anderen en hoe ze zelf met de gevolgen van de aanslagen te maken zullen krijgen. Ze dachten: een vliegtuig, een ontploffing, vuur, boem en Amerika is een lesje geleerd; dat is alles. Dat is nu onwetend-heid.
De essentie van elk waarachtig spiritueel pad is het overwinnen van je negatieve emoties. Onze rege-ringsleiders vertellen ons dat vergelding nodig is om het niet nog een keer te laten gebeuren. Dat kan zijn, maar wat voor vergelding? Iets wat nog meer haat gaat veroorzaken of iets dat zal bijdragen aan geweldloosheid?
Deze situatie stelt ons op de proef. Hoeveel liefde en compassie hebben we werkelijk? Hoe staan we ervoor wat haat betreft? Het is een test voor ieder van ons, vooral voor degenen onder ons die een openheid van geest hebben en liefde en compassie willen ontwikkelen. Dat is spirituele beoefening. We hebben het hier nu niet over politiek; we hebben het over spiritualiteit. Oordeel zelf. Laat ieder van ons eerst eens naar zichzelf kijken en zich afvragen: "Hoe goed ben ik?"

boosheid als reactie normaal

Persoonlijk heb ik wel iets om me over te schamen. Ik werd kwaad door deze gebeurtenissen. Een ding dat ik geleerd heb van mijn vriend wijlen Allen Ginsberg, was om open te zijn. Mijn vrienden weten dat ik niets verberg, dus ik geef toe, ik was boos die dag. Die dinsdagavond gaf ik een les waarin ik zei dat ik boos was. Ik kon het beeld van het tweede vliegtuig dat die tweede toren raakte maar niet uit mijn hoofd krijgen. Toen ik die avond hoorde dat er ontploffingen in Kaboel zouden zijn geweest, betrapte ik mezelf erop dat ik dacht: Goed, ik hoop dat het met chirurgische precisie gedaan is." Dat is wat kwaadheid doet. Sommige van jullie worden misschien verdrietig of depressief in plaats van boos. Niet doen. Je kwelt jezelf. Ik wil niet zeggen dat boosheid goed is, maar het is natuurlijk dat het opkomt.

Kijk maar naar mij. Ik was boos, hoewel ik als een gereïncarneerde Tibetaanse lama al meer dan zestig jaar met liefde en compassie bezig ben. Voor degenen die nog niet zolang meelopen is het oké. We kunnen niet gewoon zeggen dat we niet kwaad zouden moeten zijn. Dat kan niet meteen. Dat duurt een tijdje. Niemand zou zich schuldig moeten voelen dat hij of zij kwaad is.

haat komt uit haat

Elke dag van je leven zal woede, jaloezie, teleurstelling en haat opkomen. Dat is allemaal oké, omdat we gewoon mensen zijn. We hebben nu eenmaal gevoelens. Maar ondanks mogelijke bezwaren, herhaal ik wat ik die avond van 11 september heb gezegd: 'Dat wil niet zeggen dat je je woede de vrije teugel moet geven en als een wild paard op hol moet laten slaan.' We moeten onze woede het bit indoen en de teugels stevig vasthouden en onze woede bijsturen, ervoor zorgen dat het geen haat wordt.

Want dat is wat jammer genoeg gebeurt. We willen geen haat op haat stapelen. Dus we moeten eerst orde op zaken stellen in onze eigen situatie. We moeten ons hoofd helder maken. We moeten de haat stoppen, anders komt van haat nog meer haat. We moeten haat omzetten in compassie. Dat zou iets goeds zijn dat uit dit alles kan voortkomen. En geen kunstmatige compassie, maar actieve compassie. Actieve compassie betekent werken aan ons eigen bewustzijn, de verschrikkelijke beelden gebruiken: de vuurbal in het midden van de toren, het stof dat eruit komt, de duisternis die er ontstond, al die beelden gebruiken om compassie te ontwikkelen.

objecten voor compassie

Ga dan een stap verder. Laten we het voorbeeld van de kapers nemen. Denk je dat ze graag voor niets waren gestorven? Zij waren bereid te sterven, omdat ze dachten dat hen een beloning, een geweldig leven na de dood, te wachten stond, dat God hen zou belonen voor hun diensten. Extremisme was een deugd voor hen. Misschien dachten ze wel: hoe meer mensen er dood zullen gaan, hoe groter de beloning. Als iemand die zo denkt geen object voor compassie is, wie dan wel? Compassie zou niet alleen moeten reageren op bloed en pijn. Als je aan die kaper denkt, die ervan overtuigd is dat wanneer hij sterft, hij beloond zal worden, en jij je realiseert dat het stompzinnigheid is, wat hem zijn leven deed verliezen en dat van veel anderen, dan kun je daarmee de haat omzetten in compassie, hem transformeren. Zo kunnen we de situatie ombuigen tot iets wat ons ten nutte is. Kunnen we dat niet, dan falen we. Dit is voor ons een manier om nu met deze situatie om te gaan.

doel op lange termijn

Ik ben van mening dat er geen rechtvaardiging is voor wat de kapers hebben gedaan. Het interesseert me niet waar ze vandaan komen, want ik weet dat wat ze gedaan hebben, geboren is uit haat. Sommigen zullen misschien zeggen: 'Zij hebben zus en zo geleden en wij hebben ze dit en dat aangedaan, de CIA hielp ze eerst om de Sovjets te bestrijden.' Dat is allemaal waar, dat ontken ik niet. Maar het kan klinken als een rechtvaardiging.

Ik ben geen voorstander van de Taliban, op geen enkele manier. Het zijn mensen – onwetende, gehersenspoelde wezens – en ze kwellen zichzelf meer dan ons. Maar ik wil niet achteruit, maar voorwaarts gaan. De Taliban, de kapers, de terroristen in het algemeen, als object van compassie beschouwen, betekent vooruit gaan. Rechtvaardigen wat ze deden is achteruit gaan.

Liefde en compassie betekent niet dat je een voetveeg moet zijn. En ja, het is waar dat je zelfs geen vlieg kwaad mag doen, er vanuit gaand dat de vlieg jou geen kwaad doet. We moeten de terroristen stoppen/tegenhouden, anders worden nog meer mensen het slachtoffer. Hun verschrikkelijke daden stoppen is een daad van compassie, mits je vanuit het oogpunt van compassie en zorgzaamheid handelt. Als je handelt uit haat of wraak, dan is het een daad van haat. Dat is de manier om met deze situatie om te gaan.

Veel van jullie richten zich tot mij voor troost of advies, en als ik mijn gedachten niet openlijk met jullie zou delen, dan zou ik jullie een slechte dienst verlenen.

Het lange-termijn-doel is: in staat zijn om haat in het algemeen te vernietigen, helemaal. Dat is waarom we elke dag van ons leven, als we onze beoefening doen, wanneer we met onze kinderen zijn, met onze vrienden, hun kinderen, onze partner, op die manier moeten denken. Onze motivatie is belangrijk, vooral nu. We moeten de mensen die direct of indirect betrokken zijn in deze verschrikkelijke omstan-digheden in gedachten houden. Ga daarom tijdens je dagelijkse bezigheden steeds na wat je motivatie is.

Vertaling: Margo Gommers





RECTIFICATIE

In de vorige nieuwsbrief zijn in het verslag van de zomerretraite van Tarab Tulku twee vervelende fouten geslopen die we graag willen herstellen. In het artikel staat in de linkerkolom op blz. 11: ".....liet hij ons buiten-zintuiglijke ervaringen opdoen...". De auteur schreef in zijn originele artikel echter: "... liet hij ons *buiten zintuiglijke* ervaringen opdoen *...".* Tussen deze twee zinnen zit een wezenlijk verschil. Terecht liet auteur weten dat in dit geval met *buiten* letterlijk 'buiten', in de buitenlucht, buiten de muren van een gebouw werd bedoeld. De beschrijving die in het artikel verschenen is komt volgens de auteur 'absoluut niet overeen met de leringen van Tarab Tulku.' Daar heeft hij gelijk in en daarom willen we dat bij deze graag rechtzetten.

Verder staat in het artikel een tussenkopje *Tarab in Nijmegen.* Terecht is daarop een reactie binnengekomen dat het niet vermelden van de titel van een lama, in dit geval Tulku of Rinpoche, getuigt van weinig eerbied voor de betrokkene. Wij bieden onze excuses aan voor deze onzorgvuldige formulering.

De redactie

BIJDRAGE AAN DE 'SPONSOR-MONNIK' WORDT VERHOOGD

Het interim-bestuur heeft na een hint van Rimpoche Gehlek besloten de jaarlijkse bijdrage aan Dagyab Chungtsang Rinpoche bij te stellen. Tot nu toe ontving hij jaarlijks *f* 950,00.
Dat wordt met ingang van 01-01-2002 *f* 2500,00 (€ 1150,00).

Wie is deze 'sponsor-monnik'?
Zijn naam is Dagyab Chungtsang Rinpoche.
Hij is een zeer hoge lama, namelijk de reïncarnatie van de "kleine leider" van Dagyab, een gebied in Kham (Oost Tibet). Hij heeft een sterke band met de "grote leider" van Dagyab, en dat is Dagyab Chentsang Rinpoche, een zeer goede vriend van Gehlek Rimpoche en bij velen bekend, omdat hij nu in Duitsland onderricht geeft (Chödzong).

Dagyab Chungtsang Rinpoche werd als kleine monnik financieel ondersteund door Hélène van Hoorn, de grondlegster van Jewel Heart Nederland. Toen Hélène in 1991 overleed, heeft Jewel Heart deze ondersteuning overgenomen (het zgn. Hélène van Hoorn-fonds). Het interim-bestuur heeft het bedrag van de ondersteuning nu aangepast.

Namens het interim-bestuur
Peter van Wanrooij

KORT VERSLAG VAN EEN GEZELLIGE AVOND.

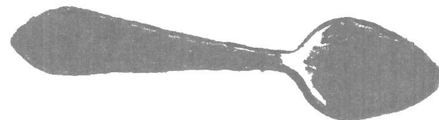


Op zaterdag 3 november vond het eerste *eetcafé* plaats in het Jewel Heart centrum in Nijmegen. Het is een gezellige avond geworden waar een uitgebreid 4-gangenmenu werd geserveerd. Volgens initiatiefneemster Karin Wilbrink zullen er meer *eetcafés* volgen met verschillende soorten maaltijden. Bea Hoogeweg was een van de veertien deelnemers.

Met een kopje yogi-thee ging ik naar de kleine zaal waar al een aantal mensen waren. Wat is het knus dacht ik bij mezelf. De tafels waren zorgvuldig gedekt in herfstsfeer en klassieke muziek maakte het nog eens extra sfeervol. Al pratend en etend van de kastanjes en nootjes kwamen er meer mensen binnen en met ons allen begonnen we de maaltijd. Deze was geheel verzorgd door Sari en Karin. Dat zij er veel voor hebben gedaan was duidelijk. Een heerlijke biologische maaltijd. Een 4-gangenmenu, aangepast aan de herfst en die uitstekend smaakte. Mijn complimenten. Niet iedereen kende elkaar maar dit was geen probleem. Contacten werden snel gelegd mede omdat we allemaal Boeddhisme bestuderen en beoefenen. Na de maaltijd nog een kopje thee/koffie en de afwas en daarna weer naar huis. Het was een fijne avond in een sfeer van verbondenheid. Dat er nog maar vele mogen volgen.



Bea Hoogeweg



EVEN OP ADEM KOMEN.

Marianne Soeters heeft aan het interim-bestuur kenbaar gemaakt even op adem te willen komen. Dat betekent dat zij alleen die werkzaamheden doet, waarvan zij het idee heeft dat zij die op dit moment goed aankan.
Over een aantal concrete taken van Marianne wordt overlegd wie die tijdelijk voor haar zal waarnemen. Zodra daar meer duidelijkheid over is zal dit bekend worden gemaakt b.v. via de websitebekend worden gemaakt.

Het interim-bestuur

zin en onzin over water, bloemen, wierook en licht

OFFEREN DOET VERDIENSTEN GROEIEN



In de Ganden Lha Gyema en in de Lama Chöpa (en in vele andere boeddhistische gebeden) treffen we mooie poëtische teksten aan waarin overvloedige offergaven worden beschreven die aan het Hoogste Veld van Verdiensten worden aangeboden. Bij de Guru Puja's vallen met name de vele lekkernijen en bloemen op die voor het altaar worden uitgestald. Dat ziet er prachtig uit en we smullen er lekker van, maar waarom doen we dat eigenlijk?

Aangename offergaven, zoals water, bloemen, wierook en licht,
Bied ik in stoffelijke en in geestelijke vorm aan,
Als een wolkenzee van offergaven,
Aan u, het allerhoogste Veld van Verdiensten."
Uit: Zevendelig gebed in de Ganden Lha Gyema

In dit vers, dat de meesten binnen Jewel Heart zullen kennen, staat in grote lijnen beschreven aan wie en wat we kunnen offeren. Waarom we offeren blijkt onder meer als we naar het sanskriet woord *Puja* kijken, wat letterlijk betekent: *het object waaraan je offert, blij maken.* In dit geval zijn dat de volledig verlichte wezens, alle Boeddha's en Bodhisattva's. Als we zien dat de verlichte wezens alle obstakels hebben overwonnen en alle goede kwaliteiten hebben gerealiseerd, zal het geven van offergaven ons dichter bij hun verworvenheden brengen.

Onze verworvenheden hangen af van de opgedane realisaties tijdens het gaan van het pad naar verlichting. Om die realisaties te kunnen verwerven, hebben we veel positieve verdiensten, ofwel positieve energie, nodig. De beste methode hiervoor is het geven van offergaven. De ervaringen van vele grote meditatiebeoefenaars uit het verleden, waaronder Tsongkhapa, getuigen hiervan. Rimpoche Gehlek benadrukt herhaaldelijk hoe belangrijk offeren is om je spirituele ontwikkeling te stimuleren. "Het maakt het mogelijk bepaalde stappen te verwerkelijken," zo zegt hij, "en uiteindelijk anderen te kunnen gaan helpen, zonder dat het moeite kost of dat je gehinderd wordt door moeilijkheden als communicatieproblemen."
Hij stelt dat het doen van de Guru Puja de manier is waardoor ontwikkeling mogelijk wordt gemaakt. Hierdoor kunnen we Bodhimind ontwikkelen, wijsheid verwerven of begrip van de Leegte krijgen. In zijn commentaar op de Lama Chöpa-tekst benadrukt Rimpoche dat het doen van offergaven ook nodig is om voorspoed teweeg te brengen. Dus niet alleen goed karma, maar ook voorspoed en geluk, als onderdeel daarvan.
"Ongetwijfeld", vervolgt Rimpoche, "brengt het offeren aan de Boeddha's en Bodhisattva's veel verdiensten, maar het geven van offergaven aan je spirituele leraar, zelfs al is het maar 'aan een porie van je spirituele leraar' (vers 42 van de Lama Chöpa*: Zelfs een enkele porie van uw lichaam is voor mij als Veld van Verdienste, waardevoller dan welke Boeddha van de drie tijden en tien richtingen dan ook...*), zal veel meer verdiensten geven. Omdat je dan niet alleen de verdiensten verzamelt van het *geven* van offergaven, maar ook die van het *accepteren* van de offergaven door de verlichte wezens. Alle Boeddha's en Bodhisattva's komen in het lichaam van de lama samen en accepteren je offergaven. Denk dus sterk dat je offergaven geaccepteerd worden en stel je krachtig voor dat dat enorme vreugde bij hen teweeg brengt, dat ze ervan genieten. Dat op zijn beurt creëert dan de directe oorzaak voor het ontwikkelen van vreugde in onszelf." aldus Rimpoche.

wat offeren?

"Wat maakt de verlichte wezens blij? Dat is niet zomaar het geven van een handvol bloemen of het aansteken van irriterende wierook," zegt Rimpoche, "maar veeleer onze pogingen om te komen tot verlichting, al gebeurt dat maar in de verbeelding. Iedere moeite, ook al is die nog zo klein, om onszelf te ontwikkelen in de richting van verlichting, om uit samsara te komen, kan geofferd worden."
De moraliteit die we ontwikkelen, vormt de basis. Het leren, kennis opbouwen en informatie verzamelen, dient als de wortel van de lotus. Wijsheid ontwikkelen fungeert als de stengel en vervolgens levert het juiste begrijpen de bloem. De 22 bodhicitta's vormen uiteindelijk de vruchten. Dit zijn de ware offergaven en de beste!
Milarepa zei: *"Ik heb niets van materiële waarde te geven of al die gekke kleine dingen. Ik heb geen spullen. Ik heb niets te offeren, maar ik offer mijn beoefening. Ik geef iets terug door een perfecte beoefening te doen."* Het echte offeren is dus de vreugde die degene aan wie we offeren, zal ervaren, doordat wij proberen de essentie van de leringen van Boeddha te vinden, te verwezenlijken en onszelf proberen te ont-



wikkelen. Dat is de echte puja. Het is niet enkel het ritueel of de dingen die we neerleggen. Niet dat we dat dan maar moeten negeren, want daarmee verwerven we ook verdiensten", aldus Rimpoche.

Pabongka Rimpoche noemt vier uitmuntende vormen van offeren. *"Er zijn geen betere dan deze:"* zo zegt hij: "*de Dharma ondersteunen; het ontwikkelen van de wens tot algehele verlichting; de studie gebruiken door het in de praktijk te brengen; eigen basisverdiensten, (verworven door studie) verbeelden als materiële offergaven, bijvoorbeeld in de vorm van een lusthof of een wensvervullende zee."*

Offeren voor jezelf

'Ook al heb je weinig", zo zegt Rimpoche Gehlek, "het is toch belangrijk iets te geven. Zelfs door alleen maar water te offeren kun je grote verdiensten verzamelen. Het hebben van voldoende vertrouwen is daarbij van enorm belang. Op zijn minst offer je een schoon glas water, iedere morgen vers. Als je meer wilt doen, zet je er zeven neer. Maar als je genoeg hebt om te geven, doe dat dan ook: geef geen oude koekjes of verschrompelde appels! Sommigen vinden het misschien genoeg om (mentale) offergaven te brengen, water, bloemen, wierook enz.

Het geven van uiterlijke offergaven is een symbolisch handeling en die symbolen representeren iets. Als we bijvoorbeeld water offeren aan de Boeddha's om in te baden, moeten we ons realiseren dat zij geen lichamelijke of geestelijke onreinheden hebben om te zuiveren. Wijzelf moeten echter afstand doen van onze onzuivere, uiterlijke vorm en de slechte kanten en obstakels in onze geest om de zuivere staat van een Boeddha te verwerven.

Het is van belang dat datgene wat je offert zuiver, schoon is. Wijzelf drinken vaak bronwater en gebruiken vervolgens kraanwater voor de offergaven. "Dat is niet de juiste manier van handelen." zegt Rimpoche, "Als je dat zelf niet drinkt, verwacht je dan dat het Veld van Verdiensten het wel drinkt? Je zult zeggen: 'Jaaah, het is maar symbolisch, ze drinken het niet écht. Dus is het verspillen van goed water.' Zo zou je kunnen denken. Maar op de eerste plaats weet je niet of ze het niet drinken en op de tweede plaats is het niet voor hen, maar voor jezelf. Iedereen denkt dat we bloemen en andere offergaven alleen aan hen geven, maar nee, het is voor onszelf, onder meer om onze negativiteiten te zuiveren en om verdiensten te op te bouwen." aldus Rimpoche.

Zegenen

Rimpoche benadrukt dat onze offergaven zuiver dienen te zijn, zowel wat het materiaal betreft waaruit ze zijn samengesteld als de bron waar ze vandaan komen. "Ze dienen schoon te zijn en niet verworven ten koste van anderen, afkomstig van diefstal bijvoorbeeld. Het is zeer belangrijk de offergaven te zegenen. Geef geen offergaven die niet zijn gezegend. Iedereen kan dat doen door OM AH HUM te zeggen. Terwijl je dat zegt, kun je water over de offergaven



sprenkelen, een klein symbolisch gebaar. En niet alleen dat, de offergaven zullen er ook zeer mooi uit moeten zien." Rimpoche spreekt over de kunst van het presenteren en verwijst naar hoe de Japanners dat doen met eten. "En kijk dan niet alleen naar de kwantiteit, maar ook naar de kwaliteit.", aldus Rimpoche.

"De wijze waarop en de vorm waarin de offergaven worden neergezet zijn van belang," zegt Rimpoche. "Zet niet lukraak de spullen op het altaar, bijvoorbeeld vanuit de gedachte dat die uiterlijke zaken er toch niet toe doen, omdat de echte offering de innerlijke is. Handel met respect, liefdevol en met aandacht. Het altaar en de offergaven zijn de voorbeelden die je eigen karakter reflecteren. Als je hierin correcties aanbrengt, zal dat ook andere zaken in je leven veranderen. Zo zal het onder meer je discipline vergroten.

Het op de juiste wijze uitvoeren van het offeren kan helpen goede, positieve eigenschappen in jezelf te ontwikkelen. Als je offert aan een zeer gerespecteerd persoon, kun je niet zomaar een glas water brengen en het op de tafel neersmakken. Het is geen kwestie om die persoon belangrijker te maken, maar om zelf verdiensten te verzamelen. Dat zal jou in staat stellen respect te verwerven van anderen, zodat jij kunt helpen."

Vrijgevigheid

Het geven van offergaven kan ook gezien worden als een daad van vrijgevigheid. Gierigheid is het gevolg van gehechtheid. Vrijgevigheid kan dat bestrijden en overwinnen. Vandaar dat Rimpoche er ook op wijst dat het belangrijk is je offergaven zo mogelijk zelf, met eigen handen, te geven en het niet door anderen neer te laten zetten, omdat dat ook bepalend is voor de verdiensten die je ermee verwerft. Wees niet te zuinig met het opstapelen van de offergaven, maak er een mooie overvloedige schaal van. Wees genereus naar het Veld van Verdiensten, want welke betere mogelijkheid dan deze is er? Het kan een feest zijn voor alle verlichte wezens, voor alle levende wezens en voor onszelf! Doe altijd iets meer dan wat verwacht wordt. Dat betekent echter niet dat je zomaar alles weg moet

geven. Rimpoche benadrukt: "Eerst zul je voor jezelf moeten zorgen, anders veronachtzaam je je beoefening en verwaarloos je je doel om een Boeddha te worden. Daarna komt je familie, je kinderen enz. Traditioneel gezien zou ik kunnen zeggen: 'G*eef alles aan Jewel Heart.'*, maar dat zeg ik niet! Wees niet onverantwoordelijk. We zijn wie we zijn en we zijn geen Mahasiddhi's! Chandrakirti zei dan ook: 'In de absolute realiteit kan het allemaal leegte zijn en zo, maar in de relatieve werkelijkheid kun je niet zomaar de manier waarop de maatschappij verwacht dat je je zult gedragen loslaten.' Kortom: gedraag je als een gewoon mens."

Samanthabadra

Zelfs al geven we in materieel opzicht veel, dan is dat wat we geven nog gelimiteerd. We kunnen daarbovenop nog mentaal gecreëerde offergaven presenteren; dus niet alleen geplukte of gekochte bloemen. Je kunt alle geweldige dingen van deze wereld aanbieden, de mooiste landschappen, dieren, bloemen, kostbare juwelen, alles wat je je maar kunt verbeelden of hebt gezien. De symbolische offergaven op het altaar vertegenwoordigen dat. Vul de ruimte op met verbeelde offergaven van de beste kwaliteit. In je geest kun je alle offergaven oneindig keer vermenigvuldigen. Op die manier worden het grenzeloos veel verbeelde offergaven. Aan Boeddha werd gevraagd: "Wat is de beste manier om verdiensten te verzamelen?" Boeddha antwoordde: *"Volg het systeem van bodhisattva Samanthabadra."* Toen ze aan Samanthabadra vroegen: "Hoe ga jij te werk?" zei hij: *"Ik transformeer mezelf van één naar twee, van twee naar vier, van vier naar acht enz. Als ik lofprijzingen zeg, produceert ieder lichaam tien hoofden, ieder hoofd weer tien monden, iedere mond tien tongen. Ook vermenigvuldig ik de offergaven van een naar twee, twee naar vier en ik vul zodoende alle ruimte op."* Zo kunnen we dus de beste kwaliteit en ongelimiteerd geven.'

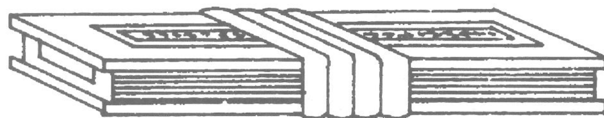
"Het is belangrijk," zo zegt Rimpoche, "in het oog te houden dat je offert vanuit een goede, zuivere motivatie. Geef met devotie, zonder enige trots. Het gaat er hier niet om je reputatie te verbeteren of om de eer of om winst. Het gaat ook niet simpelweg om het maken van de mooiste, de meest attractieve opstelling. Denk bijvoorbeeld ook niet: 'Als ik het niet doe, zullen mensen slecht over me denken.' of 'Ik ben geweldig; ik maak altijd het altaar schoon en ik geef veel.' Op het moment dat je dat doet, is je hele beoefening verspilde moeite.
Denk dus goed na over je ware motivatie en observeer jezelf goed! Het is cruciaal dat we alle moeite doen zo zuiver mogelijk te offeren en onze geest daarbij doordrongen te laten zijn van de verlichtingsgeest."

Het is duidelijk dat een onderwerp als offeren meerdere lagen en invalshoeken kent. Ook de activiteit van het offeren is, net als het omgaan met je altaar, een beoefening op zich en een kans tot spirituele groei die we kunnen aangrijpen. En ook hier geldt weer: de motivatie is van essentieel belang, het gaat om de mentale activiteit waarmee je handeling gepaard gaat. Cultiveer goede eigenschappen zoals met aandacht en respectvol en liefdevol handelen. Hierdoor ontstaat er een positieve lading in je geest. Grijp echter niet te hoog, doe wat binnen je mogelijkheden ligt en ga er niet te strak mee om.

Karin Wilbrink

Gebruikte literatuur:

Pabongka Rimpoche:	Liberation in the Palm of Your Hand
Rimpoche Gehlek:	Lam Rim I
	Odyssey to freedom
	Ganden Lha Gyema
	The Three Principles
Lama Chöpa,	Toewijding aan de spirituele meester
Geshe Kelsang Gyatso:	Joyful Path of Good Fortune
	Meaningful to behold



UITNODIGING

Komt u ook naar de werkconferentie op 15 december?

Jewel Heart is hard bezig met een veranderingsproces.
Op 15 december wordt uitgelegd hoe aan dat proces wordt gewerkt.
Voor de toekomst is het belangrijk dat u aangeeft wat u met Jewel Heart wilt en wat u in Jewel Heart inspireert.
Uw aanwezigheid is daarom eigenlijk onontbeerlijk.
Daarom hopen wij u op 15 december in ons centrum te Nijmegen te ontmoeten.

Het interim-bestuur

Ps. Voor het programma van de dag verwijzen we u naar de brief die u reeds van ons ontvangen heeft.



OFFEREN VAN DAGELIJKS ETEN EN

Rimpoche Gehlek sprak tijdens Lamrim-onderricht over offeren van dagelijks eten en drinken als volgt:

"Wat je ook eet of drinkt, dat kun je altijd eerst offeren aan Boeddha, Dharma en Sangha. Het is niet zo dat Boeddha zijn maag vult via jouw offergaven; als je geen offergaven geeft, zal Boeddha geen honger krijgen, maar jij zult wel je verdiensten mislopen. Daarom offer je.

Je hoort geen dingen te geven die niet zijn gezegend. De woorden waar alles altijd mee gezegend wordt zijn: OM AH HUNG.

Het systeem van offeren gaat als volgt: eerst zegen je de offergaven en vervolgens offer je ze. Als je iedere dag datgene wat je eet of drinkt offert, zal dat enorm veel verdiensten opbouwen. Als je dat iedere dag doet, bouwt het op als druppels water in een emmer. Alle druppels bij elkaar zullen uiteindelijk de emmer vullen.

Je kunt het volgende gebed doen:

OM AH HUNG (3x)
Mogen ik en allen die met mij zijn
in al onze levens nooit gescheiden worden
van het Kostbare Drievoudige Juweel.
Mogen wij hun zegeningen deelachtig worden
door alles onophoudelijk op te dragen
aan de drie kostbare beschermers:
Boeddha, onze onovertroffen leraar,
Dharma, onze onovertroffen beschermer
Sangha, onze onovertroffen helper.
OM AH HUNG (3x)

Daarbij kun je het volgende visualiseren:

Niet alleen offer ik dit gerecht, maar dit eten vermenigvuldig ik volgens het systeem van Samanthabadra (zie artikel). Het gehele universum wordt gevuld met de best mogelijke offergaven. Ik offer dit aan Boeddha, Dharma en Sangha en alle verlichte wezens, omdat dit het Hoogste Veld van Verdiensten is, het beste veld om verdiensten te verwerven. Daarom neem je geen respectloze houding aan, offer je niet zonder aandacht. Laat je niet beïnvloeden door luiheid; doe het goed. Zelfs al offer je slechts een glas water, ook dan hoor je het met groot respect te doen. Smijt niet zo maar het glas op tafel. Giet het water niet 'als een pissende koe' van grote hoogte in het glas. Het hoort van korte afstand en met alle respect gedaan te worden.

Als je buitenshuis eet, hoef je het niet hardop te zeggen; doe het gewoon in jezelf. En iedere dag bouw je verdiensten op."

Karin Wilbrink

MAANDELIJKSE LAMA CHÖPA BEOEFENING

Jewel Heart is op weg om een volwassen mandala te worden. Het idee is gerezen om maandelijks een gezamenlijke Lama Chöpa-viering te organiseren. Naast de inhoudelijke waarde van deze beoefening, is het tevens een goede gelegenheid om mandala-leden van andere studiegroepen te ontmoeten.

De Lama Chöpa, wat toewijding aan de spirituele meester betekent, is gericht op een verdieping van de verbinding met de leraar. Binnen de traditie is deze relatie de basis van alle ontwikkeling. Er zijn talrijke redenen te noemen waarom er geen spirituele ontwikkeling kan plaatsvinden zonder de leraar. Traditioneel wordt het volgende voorbeeld gegeven:

Als je in een boot bent zonder stuurman, hoe denk je dan de overkant te bereiken ?

De leraar vormt via de overleveringslijn het contact met de verlichte wezens en vertegenwoordigt daardoor alle kwaliteiten van de verlichte wezens. Wat je door het beoefenen van Goeroe Yoga hoopt te bereiken is de verdieping en de vreugde van de relatie met je leraar. Als je die relatie aangaat biedt het je de mogelijkheid om spiritueel te groeien.

In zowel soetra als tantra is de essentie: liefde-mededogen en wijsheid. Dat is de basis waarmee je werkt. Je *tijdelijke* doel is dat je de problemen en frustraties die je in het dagelijks leven ervaart kunt overwinnen. Het *ultieme* doel is het bereiken van het boeddhaschap; dat wil zeggen dat je alle kwaliteiten hebt gerealiseerd, zodat je werkelijk in staat bent anderen te helpen om een eind te maken aan het cyclisch bestaan.

Het bijzondere van de Lama Chöpa is dat in essentie alle leringen van de Boeddha er in terug te vinden zijn. Hoe dieper je tot de essentie doordringt, des te groter zal het voordeel zijn. De oorsprong van de tekst valt te herleiden tot Boeddha Sakyamuni en is in de huidige vorm samengesteld door de eerste Panchen Lama, Losang Chökyi Gyaltsän. De basisstructuur zoals we die in de Lama Chöpa zien, is gelijk aan die van de Ganden Lha Gyema, waar velen onder ons mee vertrouwd zijn.

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten is er gelegenheid om ervaringen en kennis rondom deze beoefening met elkaar te delen.

De Lama Chöpa viering zal rond de 25ste van de maand zijn, omdat traditioneel dit de datum is waarop deze beoefening gedaan wordt.

Op het Jewel Heart Centrum houden we de beoefening op de zondagmorgen die het dichtst in de buurt van deze datum is.

Informatie over de data en de tijd vind je op het gele inlegvel!

Piet Ziere

Data Lama Chöpa; 27 jan. – 24 febr. – 24 maart 2002
De aanvang is om 11.00 uur. Om 10.30 uur staat de koffie en thee klaar

BEVINDINGEN VAN EEN REIZIGER IN TIBET



Jewel Heart lid Peter van Wanrooij is afgelopen najaar in Tibet geweest. Een paar van zijn ervaringen en overwegingen over deze reis heeft hij voor de nieuwsbrief op papier gezet.

Vier weken door Tibet reizen heeft mij veel stof tot denken gegeven: ik heb veel dingen gezien, veel ervaringen opgedaan en veel ' gemengde gevoelens' ervaren bij het weerzien van een aantal plaatsen die ik enkele jaren geleden ook heb bezocht. Alhoewel ik alles nog niet op een rijtje heb, wil ik toch al enkele bevindingen op papier zetten.

Op 24 september komen we aan op het vliegveld van Lhasa: eindelijk zijn we weer waarvoor we deze reis ondernamen: het centrum van Tibet, Lhasa. Nu hebben we het gevoel 'thuis' te komen, ook al waren we al zo'n anderhalve week aan het reizen door geconfisqeerd Tibet: Xiahe met zijn Labrang-klooster en de zgn. Graslanden (het oostelijk deel van Tibet van wat vroeger Amdo heette).
Het feit dat een aantal Chinezen op het vliegveld ontvangen worden met witte katha's, roept bij mij heel opstandige gevoelens op: blijkbaar zijn voor mij toch nog alle Chinezen 'de slechten' en zijn toch nog alle Tibetanen 'de goeden', de film Windhorses en het boeddhistisch onderricht ten spijt. Of hebben die nog negatievere gevoelens voorkomen?

Via een prachtige autoweg rijden we naar het 100 km. verderop gelegen Lhasa. Onderweg stoppen we bij de beroemde 'boeddha-carving', een groot boeddhabeeld in reliëf op een rotswand vlak bij een plaats waar vroeger het klooster van Atisha heeft gestaan. Om er een foto van te kunnen maken, moet ik een behoorlijke tijd wachten. Een groepje Nederlandse mountainbikers (met oranje Rabobankshirt) is vlak voor het beeld neergestreken en bevoorraden zich, alvorens verder te gaan met hun prestatietocht, richting Nepal. Twee weken later zagen we ze weer (of was het toch weer een volgende groep dapperen?) op de Lalung-la (Zadelpas), de laatste pas voor de grens, zwoegend en zwetend op de stoffige Tibetaanse wegen. Ik kon toen een lichte grimas niet onderdrukken bij de gedachte hoe deze wielerfanaten zichzelf straks in hun vriendenkring zouden etaleren als toch nog vitale, dus jonge en aantrekkelijke man-schappen. Maar zou het ook niet kunnen zijn dat zo'n inspanning hen niet enorm helpt bij hún spirituele ontwikkeling?

contrasten

Terug op weg naar Lhasa. Steeds meer zien we alleen maar Chinese huizen, waarbij de benedenetage is ingericht als winkel: geen ramen of deuren, maar een open gat, dat 's avonds wordt afgesloten met een rolluik. Er komt steeds meer ruimte voor auto's: de weg wordt zesbaans en al het andere verkeer is naar de zijkant 'verhuisd'.
Waar staan de Tibetaanse huizen? Waar zijn de Tibetaanse mensen?
Plotseling zien we een groot *billboard* voor ons: rechts staat het Potala-paleis van de Dalai Lama afgebeeld en links prijken de afbeeldingen van Mao Zedong, Deng Xiao Ping en Jiang Zemin (de huidige voorman).



Dat doet echt pijn.

In Lhasa logeren we in een hotel aan de Barkhor en we kijken uit op al die mensen die al biddend en soms prostrerend hun rondgang rond de Jokhang doen. Dat begint 's morgens al heel vroeg en gaat tot 's avonds heel laat door. Rechts zien we de gouden daken van de Jokhang en daar beneden is de 'teaching area', dat tot stand kwam vanwege het eerste Monlam Chenmo (Great Prayer Festival) door Je Tsongkhapa. Links van ons kijken we uit op het meest beruchte politiebureau van Tibet, waar zich de meest afschuwelijke taferelen hebben afgespeeld tijdens diverse opstanden in de tijd dat de Communisten bezig waren met de 'peacefull liberation 'van Tibet.
Zijn er grotere tegenstellingen denkbaar?
Ook na vijftig jaar communistisch bewind doen veel Tibetanen, onverstoorbaar en in groten getale, jong en oud, traditioneel en modern gekleed, hun eigen rituelen, in en rond de Jokhang. Ze blijven zoveel mogelijk en op vele manieren uitdrukking geven aan hun boeddhistische levensovertuiging. Ze maken daar



veel tijd voor vrij. Ze maken daar lange en moeizame reizen voor.
Als ik dan in de spiegel kijk, zie ik wat schaamrood op mijn wangen: zijn de omstandigheden in het Westen, met al zijn vrijheden, niet veel gunstiger om uitdrukking te geven aan ieders levensovertuiging? In welke mate durf ik überhaupt uitdrukking daar aan te geven in het openbaar? Hoeveel tijd en energie steek ik in mijn spirituele ontwikkeling?



toewijding

Als ik in de Jokhang rondloop, dringt tot me door dat ik wel heel weinig van het boeddhisme weet en dat mijn praktische beoefening niet kan tippen aan wat ik Tibetanen hier allemaal zie doen. De boeddhistische Tibetaan laat zich niet afleiden door wat andere Tibetanen, Chinezen of toeristen doen. Zij gaan hun eigen weg. Ze doen hun eigen zaken op hun eigen manier en in hun eigen tempo, ieder voor zich, en ze raken niet geïrriteerd. Het fraaiste voorbeeld daarvan vind ik al die mensen die op een soort binnenpleintje vlak voor de officiële ingang van de Jokhang hun prostraties doen, de hele dag door, tot 's avonds heel erg laat. Op een avond, het was al behoorlijk laat, zag ik eens een aantal Chinees uitziende toeristen op die plek naar de prostrerende Tibetanen kijken. Eén van de Chinezen schraapte blijkbaar al zijn moed bij elkaar en vroeg aan een Tibetaanse waarom zij dat deed. Glimlachend gaf zij uitgebreid antwoord. De Chinees bedankte haar, een collega van hem liep luid lachend weg. De Tibetaanse vervolgde haar neerbuigingen, glimlachend.
Zoiets brengt bij mij heel verwarrende gevoelens naar boven, waar ik niet goed raad mee weet.

Tijdens de lange reizen komen veel gedachten voorbij. Wat doe ik hier? Wat zoek ik hier? Begrijp ik, door al deze ervaringen, iets meer van het boeddhisme? Ik besef plotseling dat ik hier in wezen op zoek ben naar mystiek en mysterie (of is het magie?). En wat vind ik? Chinezen en toeristen. En ik weet niet welke van die twee categorieën het meest funest is voor de ontwikkeling van Tibet, de Tibetanen en de Tibetaanse cultuur. Maar, ben ik ook niet die toerist die 'Tibetaantjes komt bekijken' om straks toch vooral mooie plaatjes te kunnen laten zien aan het thuisfront? Werk ik op die manier niet mee aan de ontwikkeling tot een 'Tibetaans reservaat' in een Chinees land?

Ik heb een grote betrokkenheid en toewijding gezien bij veel Tibetanen. Ze komen gewoon uit voor hun overtuiging als ze dat nodig vinden en ze respecteren andermans opvattingen en gedragingen, ook al zijn dat niet de hunne. Maar wordt het niet tijd dat datgene wat ik ver weg en buiten me heb gezocht, nu dichtbij en binnen in me moet gaan zoeken?
Na vijf weken weer thuis in Nederland te zijn, blijf ik nog steeds heel gemengde gevoelens houden over deze derde reis door Tibet en het zal me niet verbazen als die complexe onhelderheid en dubbelzinnigheid nog heel lang zal blijven voortbestaan.

Peter van Wanrooij



wiel van samsara, alles in een notendop

TARAB TULKU EN ZIJN TALENT VOOR EENVOUD

Tarab Tulku heeft weer les gegeven bij Jewel Heart in het weekend van 16, 17 en 18 november. Deze keer sprak hij over 'het wiel van samsara'. Ruim 90 mensen namen deel aan dit inmiddels zesde bezoek van deze goede vriend en studiegenoot van Rimpoche Gehlek.

Zo extravert als Rimpoche Gehlek is, zo introvert is Tarab Tulku. De altijd goed gesoigneerde man die ingetogen en lichtelijk monotoon maar met humor en warmte lesgeeft, weet op het eerste gezicht zijn uitstekende leraarschap goed te verbergen. Maar zijn enorme kennis en inzicht bleek weer met zijn uitleg over het wiel van samsara. Feilloos wist hij afhankelijk bestaan, karma en leegte uiteen te rafelen en tegelijk met elkaar te verbinden. In eenvoudige bewoordingen nam hij iedereen mee van de drie wortels van samsara, via de twaalf schakels van bestaan naar de zes bestaanswerelden of rijken.

Wie het wiel van samsara kent, ziet in grote lijnen in de kern van het beeld, de naaf van het wiel, de drie wortels van samsara verbeeld: onwetendheid (een varken), begeerte (een vogel of een haan) en haat (een slang). In de kleine cirkel daaromheen wordt het handelen (positief of negatief) dat voortkomt uit die drie wortels getekend. In de buitenste ring, de velg van het wiel, met de twaalf schakels van bestaan, wordt aangegeven hoe dat alles in een mensenleven uitwerkt. Het resultaat van alles is vervat in de zes bestaanswerelden, die zijn afgebeeld in het midden van de afbeelding als de spaken van het wiel.

In het wiel van samsara staat de heelheid van alles centraal. De vijf zintuigen en het menselijk bewustzijn zijn hierin van wezenlijk belang. Ten eerste staan de vijf zintuigen niet op zichzelf maar zijn ze afhankelijk van 'hun' object. Wat is bijvoorbeeld een oor zonder geluid? De vijf zintuigen vormen zo de basis voor onze werkelijkheid. Daarnaast is er de menselijke geest die alles tot een 'menselijke' realiteit maakt. Typische kenmerken van de menselijke geest in vergelijking met de dierlijke geest zijn: het maken van structuren, taal en leren. Waarbij het leren weer cultureel en individueel bepaald is. Ook de geest of het bewustzijn heeft een object, net als het oor. Dit object wordt alleen zichtbaar door die drie kenmerken die typerend zijn voor de menselijk geest.
Het object van de geest wordt ook wel 'dharmadhatu' genoemd. De term 'dharmadhatu' wordt voor twee verschillende dingen gebruikt: a) de objecten die door de geest worden waargenomen en geconceptualiseerd door middel van woorden/ideeën/namen, en b) - op een hoger niveau- de waarneming van de waarheid (leegte) werkelijkheid. Geest en zintuigen bepalen dus hoe je de werkelijkheid ervaart.



Op die manier wordt duidelijk dat er niet zoiets is als onafhankelijk bestaan, want de waarnemer en het object van waarneming kunnen niet zonder elkaar bestaan. En daarin zit onze speelruimte. Tarab Tulku maakte dit duidelijk aan de hand van het voorbeeld hoe het gaat als je 's morgens wakker wordt en je voelt je zwak. Elk mens heeft de neiging houvast te zoeken en men kan dat op twee manieren doen: je kunt tegen jezelf zeggen dat je mislukt bent, of je kunt tegen jezelf zeggen dat je goed bent. Afhankelijk van de toon die je op dat moment zet, zullen ook de dingen van de rest van de dag daarin volgen. Op die manier vormt karma (=actie) een spoor, een indruk op het bewustzijn.

schakels van bestaan

Het varken in de binnenste cirkel staat voor de 'onwetendheid' (*ma-rig-pa*: het niet zien van de werke-



ijkheid/leegte), wat de belangrijkste oorzaak is van het samsarisch ontstaan. 'Onwetendheid' is eigenlijk het vasthouden aan het ego omdat je de werkelijkheid, de leegte niet ziet. En hieruit komen haat en begeerte voort, respectievelijk gesymboliseerd door de slang (afstoten) en de haan of vogel (aantrekken).
Na een uitgebreide beschrijving van de samenhang en varianten van deze drie verschijnselen, stapte Tarab Tulku over op de twaalf schakels van bestaan. Ook daarin komt onwetendheid weer voor en wel in de eerste schakel van het bestaan, waar een blinde (symbool voor 'de leegte niet zien') wordt geleid. Volgens Tarab Tulku is dit de schakel die alles in stand houdt. De eerste schakel kent dualiteit en dat heeft een enorm scheppende kracht, omdat het een sterke bestaansdrift in zich draagt die zich wil binden aan een vaste vorm, zoals een bewustzijn dat in het bardo verkeert. Dat wordt gesymboliseerd door de pottenbakker in de tweede schakel. Het bewustzijn, uitgebeeld in de derde schakel als aap, besprak hij uitgebreid. In het Tibetaans spreekt men van *nam-she*. Een mens bestaat uit de vijf skanda's: lichaam, onderscheidingsvermogen, voelen, bewustzijnsfactoren en energie. Er zijn zes *nam-she* (energie) en die verbinden zich met zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en bewustzijn ('mind')). Daarom heb je een bewustzijn van het zien, een bewustzijn van het horen etc. en een bewustzijn van het bewustzijn. Als het bewustzijn zich verbindt met vermogen van kijken, wordt het 'seeing-mind'. *Bak-she* zijn de karmische indrukken die door ons handelen worden veroorzaakt en die in ons bewustzijn worden vastgelegd: die komen terecht op *nam-she*. Op basis hiervan wordt een nieuwe vorm aangenomen die zich 'tussen twee oevers' bevindt (zie de afbeelding van het bootje met de mensen erin, de vierde schakel) en wijst naar de ontwikkeling van het lichaam. De vijfde schakel staat voor de ontwikkeling van het bewustzijn. Het huis op de afbeelding heeft zes ramen: de vijf zintuigen en het bewustzijn, maar het is nog leeg. De zesde schakel is de verbinding tussen de zintuigen, het zintuiglijke bewustzijn en het object van de zintuigen. En dat is het begin van het opdoen van ervaringen; dan functioneren we als mensen. De verbinding wordt in de tekening gesymboliseerd door het contact dat er is tussen twee mensen (en heeft niets te maken seksualiteit).
Kortom, omdat we de werkelijkheid niet zien zoals die is (1^{e}schakel), ontplooit zich de drang tot bestaan (2^e), waarbij karmische indrukken hun werk doen (3^e) en we vervolgens een vorm aannemen (4^e) en onze zintuigen ontwikkelen (5^e), waardoor en van waaruit we allerlei ervaringen opdoen (6^e).
Bij die ervaringen speelt het gevoel altijd een invloedrijke rol. Dat wordt in de zevende schakel gesymboliseerd door de figuur met een pijl in het oog. Dat gevoel leidt tot verlangen en tot het bestrijden van verlangens. Dit wordt in de 8^e schakel uitgebeeld door een drinker. Als het verlangen sterker wordt, dan leidt het tot 'pakken' en 'grijpen' ofwel begeerte. Dat wordt verbeeldt in de negende schakel door iemand die fruit plukt. Schakel acht en negen gaan over behoefte, verlangen, begeerte en vastgrijpen die voortkomen uit het gevoel (7^e schakel). Daaruit ontstaat weer handelen dat nieuw karma voortbrengt en dat wordt uitgebeeld in de tiende schakel door de geslachtsdaad. In de elfde schakel staat het beeld van de zwangere vrouw voor wedergeboorte: nieuw karma leidt tot een nieuw leven en dat leidt weer tot dood, zoals afgebeeld in de laatste schakel met het beeld van de lijkdrager.
De laatste acht schakels vinden steeds weer opnieuw plaats; het karmische proces blijft steeds maar doorgaan: het wiel blijft ronddraaien.

de zes rijken

Zondagochtend ging hij in op de zes bestaanswerelden: het rijk van de goden, het rijk van de halfgoden, het mensenrijk, het hellenrijk, het rijk van de hongerige geesten en het dierenrijk.
Deze zes bestaanswerelden kunnen gezien worden als het resultaat van karma. Ook als mens kun je een goddelijk leven hebben, maar het kan ook een hel zijn. Je kunt een leven hebben als een hongerige geest (behoefte aan van alles en nog wat) of als een dier (elk begrip ontbreekt). Deze bestaanswerelden bestaan dus ook *binnen* het menselijk leven.
Omdat we handelen vanuit een bepaald zelfbeeld, creëren we een bepaald karmisch patroon en daarmee een bepaalde wereld, b.v. als vernietiging een belangrijke rol in ons leven speelt, refereert dat aan een hete hel; eenzaamheid refereert aan de koude hel; gevoelsarmoede refereert aan het rijk van de hongerige geesten.
Hoe kun je daar wat aan doen? Volgens Tarab Tulku kun je zorgvuldig je ervaringen nagaan in de loop van de dag en kijken met welke rijken die overeenkomen. Als die overeenkomen met ervaringen in de lagere rijken, probeer dan ervaringen op te doen die meer gekoppeld zijn aan de hogere rijken.

Het wiel wordt vastgehouden door de heer van de dood, Yama. Dat wijst erop dat alles gekoppeld is aan vergankelijkheid, aan de dood.
Dukkha is oorzaak van samsara. Dat woord wordt vaak vertaald met 'lijden'. Rinpoche gaf aan dat het woord 'dukkha' meer betekenislagen heeft dan ons woord 'lijden' en hij wees in dat verband naar de drie vormen van lijden: het alles doordringende lijden, het lijden van de verandering en het lijden aan het lijden.

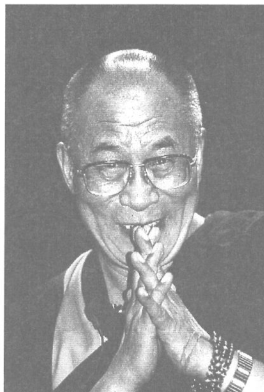
Het bovenste is een summiere weergave van wat allemaal door Tarab Tulku gezegd is. In zijn lessen verwerkt hij overvloedig uitgebreide uitleg over details, veel historische en culturele achtergronden en de verschillende perspectieven en discussies zoals die in de boeddhistische scholen plaatsvinden. Wellicht is dat in de toekomst allemaal nog eens na te lezen in een transcript.

Margo Gommers/Peter van Wanrooij

CITAAT

"Wellicht zijn er twee soorten boosheid. Een van deze soorten kan getransformeerd worden in een positieve emotie. Bijvoorbeeld: iemand is zeer betrokken op en bezorgd voor iemand anders en zijn motivatie is gebaseerd op een oprecht mededogen, maar die persoon bekommert zich niet om de waarschuwingen die hem of haar worden gegeven vanwege zijn of haar activiteiten, dan moet men als het ware een soort macht of kracht toepassen om de slechte daden van die persoon tot stoppen te brengen."

His Holiness the XIV Dalai Lama in "*The Dalai Lama's book of wisdom*"





JEWEL HEART

Redactie:
Margo Gommers
Paul Oud
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage:
250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen:
024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website:
www.jewelheart.nl .

Postbank:
5712289.

Abonnement:
€ 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
21 januari 2002

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk. De spiritueel leider is Rimpoche Gehlek .

Eetcafés

In navolging van het eerste eetcafé zijn inmiddels weer twee data gepland voor de volgende eetcafés. En wel op zondag 12 januari "Warme winterse kost" en zaterdag 23 februari "Einde van de dag". In februari is op die dag ook het bezoek van Han de Wit. Dat duurt tot 17.00 uur en wie wil, kan aansluitend (mits ingeschreven) gezellig mee-eten. Meer informatie (menu, prijzen, tijden) volgt op het info-bord in het centrum.

NOODKREETJE

Op dit moment wordt er gewerkt aan een structurele oplossing voor de bezetting van het secretariaat. De oplossing is al wel bedacht, maar de concretisering laat om allerlei begrijpelijke redenen nog even op zich wachten.
In de tussentijd moeten we een paar maanden overbruggen waarin de afwikkeling van allerlei zaken volgens het gangbare patroon zijn doorgang zal moeten vinden. Daarom:
Wie wil en kan ons voor een paar maanden uit de brand helpen, door ongeveer 10 uren per week op het Centrum aanwezig te zijn en daar dan secretariaatswerkzaamheden te verrichten, zoals het beantwoorden van de telefoon, post en e-mail en het bijhouden van eenvoudige computerbestanden?
Belangstelling? Neem dan contact op met:

Robert Keurntjes, tel. 024-6414206, e-mail: rbrtk@yahoo.com